

Lawendowy Zdrój - Pensjonat ****

Medycyna & Spa

Ekskluzywne Pokoje Tematyczne | Pobyty Sanatoryjne | Specjalistyczne Turnusy Lecznicze | Kuchnia dla zdrowia

Lawendowy Zdrój to pensjonat medyczny, umożliwiający aktywny wypoczynek, relaks, regenerację sił. Do dyspozycji Państwa oddajemy 31 komfortowych pokojów tematycznych urządzonych w odmiennych aranżacjach między innymi: „Pożegnanie z Afryką”, „Jogin”, „Zen”, „Dotyk Bieli”, „Czeski Film”, „Bollywood”. Do każdego pokoju przynależy oddzielna łazienka. Ponadto sypialnie wyposażone są w darmowy dostęp do sieci WiFi, lodówkę, czajniki elektryczne, można zabrać własną ulubioną herbatę lub zioła, sejf, klimatyzację, telewizor, szlafroki.

Dysponujemy rozbudowaną strefą SPA & Wellness z kompleksem saun, jacuzzi, grotą solną. Zapraszamy do Lawendowego Zdroju na turnusy sanatoryjne, specjalistyczne turnusy lecznicze, warsztaty jogi, psychoterapię indywidualną i grupową, a także relaksacyjne weekendy. Jednym słowem wszystko dla ciała, umysłu i duszy.

Serdecznie zapraszamy do poszerzenia informacji o naszym obiekcie na stronie internetowej: www.lawendowyzdroj.pl na fanpagu: www.facebook.com/lawendowyzdroj, a także na kanale youtube: <https://youtu.be/LqhplZbOLSc>

WEEKEND Z JOGA i MINDFULNESS

Ewa Szymoniak nauczyciel jogi oraz Lidia Sender psychologiem

Termin: 29 marzec-1 kwietnia 2019 r.

Oferta stworzony dla osób:

- zdrowych, chcących poprawić swoją kondycję, sprawność i sylwetkę
- zestresowanych i zmęczonych
- z przewlekłymi napięciami mięśniowymi
- z osłabionym układem nerwowym
- z zaburzeniami spokojnego snu
- kobiet w czasie menstruacji
- kobiet w ciąży

JOGA TO POŁĄCZENIE CIAŁA, UMYŚŁU, INTELIGENCJI Z GŁĘBINAMI DUSZY - B.K.S. Iyengar
Joga(sanskryt योग) – jeden z sześciu ortodoksyjnych (tzn. uznających autorytet Wed) systemów filozofii indyjskiej, zajmujący się wszelkimi związkami pomiędzy ciałem i umysłem. Poprzez odpowiedni trening ciała (w tym ascezę), dyscyplinę duchową (medytację) i przestrzeganie zasad etycznych joga deklaruje możliwość rozpoznania przez praktykującego natury rzeczywistości. W ujęciu religijnym prowadzić ma to do przewyciężenia prawa karmana i wyzwolenia z kręgu wcieleń (samsara).

Techniki jogiczne poza hinduizmem zostały zaadoptowane przez niektóre religie dharmiczne, takie jak na przykład buddyzm i dżinizm.

W celu zniesienia uciążliwości związanych z intensywną praktyką (np. długotrwała medytacja) znacznie rozwinęła się jedna z jej gałęzi zwana hathajogą, w świecie zachodnim

utożsamiana z zestawem ćwiczeń fizycznych i umysłowych, uprawianych głównie dla zdrowia.

Ewa Szymoniak nauczyciel jogi - praktykuje jogę według metody B.K.S Iyengara od 1997r. W 2001 roku odbyła dwumiesięczną praktykę w instytucie Iyengara w Punie w Indiach. Ukończyła trzyletni kurs nauczycielski w Krakowie. Posiada stopień nauczycielski Intermedie Junior II. Często wyjeżdża do Indii, aby pogłębiać wiedzę o Indiach i swoją praktykę.

W październiku 2014r. przebywała ponownie w Instytucie doskonaląc warsztat prowadzenia lekcji jogi pod okiem Prashanta, i Abi Iyenga.

Biorze udział w kursach prowadzonych przez Ritę Keller oraz innych nauczycieli zagranicznych i polskich wyższych stopni.

W 2017 r. odbyła praktykę w Atma Malik (medytacja) i w Instytucie B.K.S.Iyengara (luty).

Jest wspaniałym człowiekiem, nauczycielem i przyjacielem swoich uczniów.

Serdecznie zapraszamy do poszerzenia informacji o nauczycielu jogi na stronie internetowej www.jogapodakacjami.pl oraz na fanpagu: www.facebook.com/jogapodakacjami/

BUDOWANIE DOBRYCH RELACJI Z SAMYM SOBĄ I INNYMI – MINDFULNESS

Warsztat ma na celu zdobycie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami poprzez bycie całkowicie obecnym wobec doświadczenia płynącego zarówno z zewnątrz (inni ludzie) jak z wewnątrz (własne myśli, uczucia, wrażenia) w każdej chwili.

W ramach warsztatów z wykorzystaniem praktyki *mindfulness* pracujemy z ciałem, emocjami oraz myślami. *Mindfulness* to podejście i techniki rozwijające umiejętności świadomości naszego ciała, treści pojawiających się w świadomości. Najbardziej znanym treningiem opartym na *mindfulness* jest Trening Redukcji Stresu oparty na Uważności (ang. *Mindfulness Based Stress Reduction*) stworzony przez profesora Jona Kabata-Zinna z Uniwersytetu Massachusetts. Podejście i techniki *mindfulness* wywodzą się z tradycji buddyjskiej, można się jednak z nimi również spotkać w innych tradycjach. Jednym z założeń treningu *mindfulness* jest zaakceptowanie myśli i uczuć, które nam się pojawiają – bez oceniania ich i walki i/lub przyciągania ich.

Celem treningu nie jest osiągnięcie relaksacji albo poczucia szczęścia, ale raczej „wolności od tendencji do bycia wciągany w automatyczne reakcje na myśli, uczucia i wydarzenia”. Medytacja pomaga nam oduczyć się starych (niefunkcjonalnych) schematów funkcjonowania naszego umysłu.

Trening uważności nie jest ani formą psychoterapii ani też treningiem relaksacyjnym – chociaż oczywiście może po części spełniać obie te funkcje. Badania kliniczne wykazały zarówno fizyczne jak i psychiczne korzyści zdrowotne u różnych pacjentów oraz zdrowych dorosłych i dzieci.

WYŻYWIENIE:

W naszej kuchni wszystkie dania przygotowywane są z jedną, główną najważniejszą myślą, **żywnie ma służyć zdrowiu**. Dania przygotowywane są z wielką uważnością i miłością do gotowania. Wszyscy, którzy pracują w kuchni traktują swoją pracę z pasją, chęcią poznawania nowych dań i smaków. Odnajdujemy to wszystko w produktach najwyższej jakości, ze starannie wyselekcjonowanych produktów ekologicznych, naturalnych i lokalnych. Zapewniamy żywnie w oparciu o dobre węglowodany, białka, tłuszcze wszystko w odpowiednich proporcjach. Przywiązujemy ogromną wagę do jakości, wyglądu i smaku serwowanego jedzenia. Tworzymy menu w zgodzie ze zmieniającymi się porami roku, stosując w diecie sezonowość. Ważne są też dla nas techniki gotowania. Od gotowania na parze, przez długie gotowanie i pieczenie w niskiej temperaturze do tradycyjnego pieczenia

i krótkiego smażenia. Gotujemy na nowoczesnym sprzęcie, przy użyciu gazu. Na potrzeby weekendu z jogą przygotowujemy dania wegańskie, które są lekkie, orzeźwiające i sprzyjają lepszemu wykonywaniu ćwiczeń (asan) i zajęć z oddechami (pranayamy).

OFERTA PAKIETU ZAWIERA:

- 3 noclegi
- wyżywienie - pobyt zawiera lekkie śniadanie, obiady i kolacje oraz napoje do posiłków (pobyt zaczyna się kolacją w dniu przyjazdu, a kończy obiadem w dniu wyjazdu)
- zajęcia jogi z Ewą Szymoniak
WAŻNE: sekwencje ćwiczeń – asan - będą indywidualnie dostosowane do możliwości praktykujących
- zajęcia z Minfulness z Lidią Sender
- dodatkowo możliwość korzystania ze strefy Wellness:
 - sauny (fińskiej, ziołowej, parowej oraz fitosauny)
 - jacuzzi
 - groty solnej

PROGRAM POBYTU:

29.03.2019 – PIĄTEK

16.00 – 17.30 zajęcia jogi - sesja ćwiczeń - asan i relaksu
18.00 – 19.00 kolacja

30.03.2019 – SOBOTA

8.00 – 8.30 lekkie śniadanie: zupa śniadaniowa z kaszą, bufet z napojami
8.30 – 10.30 praktyka uważności (mindfulness) z psychologiem Lidią Sender
10.30 – 11.00 bufet z napojami
11.00 – 12.30 zajęcia jogi – sesja ćwiczeń – asan-joga dla kręgosłupa
13.00 obiad
16.00 – 17.00 zajęcia jogi – pranayama
17.30 – 19.00 zajęcia jogi- sesja ćwiczeń -asan
19.00 kolacja

31.04.2019 – niedziela

8.00 – 8.30 lekkie śniadanie: zupa śniadaniowa z kaszą, napoje
8.30 – 10.30 praktyka uważności (mindfulness) z psychologiem Lidią Sender
10.30 – 11.00 bufet z napojami
11.30 – 12.30 zajęcia jogi – sesja ćwiczeń – asan-joga dla kręgosłupa
13.00 obiad
16.00 – 17.00 zajęcia jogi – pranayama
17.30- 19.00 zajęcia jogi – sesja ćwiczeń – asan
19:00 kolacji

1.04.2019 – poniedziałek

8.00 – 8.30 lekkie śniadanie: zupa śniadaniowa z kaszą, napoje
8.30 – 10.30 praktyka uważności (mindfulness) z psychologiem Lidią Sender
10.30 – 11.00 bufet z napojami
11.00 – 12.30 zajęcia jogi – sesja ćwiczeń – asan-joga dla kręgosłupa
13.00 obiad

JADŁOSPIS:

29.03. 2019 r. – piątek

KOLACJA:

- Zupa makrobiotyczna z fasolką mung
- Paszтет wegański z selera korzeniowego, suszonych pomidorów i kaszy jaglanej
- Humus z tahini i białego sezamu
- Sos tatarski z wegańskim majonezem
- Sałatka z pieczonej cukinii i kopru włoskiego z anyżem
- Kolorowe sałaty z pomidorkami koktajlowymi, awokado, oliwą, miodem i cytryną
- Naleśniki z mąki orkiszowej i mleka owsianego z musem bananowym z mango
- Półmisek z warzywami
- Pieczywo: chleb pszenno-żytni pieczony w Lawendowym Źroju, chleb gryczany również pieczony w naszej kuchni, bagietka, tosty ziołowo- czosnkowe

BUFET Z NAPOJAMI (przy każdym posiłku)

- Kawa z ekspresu przelewowego Idea Cafe
- Kawa gotowana z przyprawami w/g 5 -przemian
- Mleko roślinne
- Herbata czarna, zielona, owocowa, mięta i inne
- Cukier trzcinowy, miód, syrop z agawy, cytryna
- Woda mineralna
- Sok jabłkowy tłoczony, naturalnie mętny

30. 03. 2019 r. – sobota

ŚNIADANIE:

- Tofucznicza z pomidorami , pieczywo, bufet z napojami

OBIAD:

- Krem z pasternaku z orzechami laskowymi
- Kotlety buraczane i sos pieczeniowy ze śliwką
- Ziemniaki pieczone z rozmarynem
- Kasza jęczmienna duszona z porem i sosem sojowym
- Surówka z białej kapusty z orzechami ziemnymi, czerwoną papryką i olejem sezamowym
- Kolorowe sałaty z suszonymi pomidorami, kiełkami lucerny, ziarnem słonecznika w sosie winegret
- Szarlotka z cynamonem i sokiem z pomarańczy

KOLACJA:

- Wegańskie bolognese
- Pasta z białej fasoli Korczyńskiej z suszonymi pomidorami i orzechami włoskimi
- Pasta z zielonego groszku z miętą i cytryną
- Sałatka z białej komosy ryżowej z brokułami, jarmużem, pestkami granatu i czarnuszką
- Kolorowe sałaty z pieczonymi marchewkami, migdałami i czarnymi oliwkami
- Placki ziemniaczane z cebulą, mąką z cieciorzki z musem truskawkowym
- Półmisek z warzywami
- Pieczywo: chleb pszenno-żytni pieczony w Lawendowym Źroju, chleb gryczany również pieczony w naszej kuchni, bagietka, tosty ziołowo- czosnkowe

31.03. 2019 r. – niedziela

ŚNIADANIE:

- Kasza jaglana z pesto pietruszkowym, pieczonymi burakami i słoneczniki, bufet z napojami

OBIAD:

- Zupa z czerwonej cebuli z octem balsamicznym i grzankami
- Gołąbki z ryżu i czarnej soczewicy w sosie pomidorowym
- Ziemniaki gotowane z koprem
- Marchewka duszona z tymiankiem i syropem z agawy
- Sałatka z fenkułu, zielonych ogórków i jabłek z sosem z wasabi
- Kolorowe sałaty z oliwkami, pomidorkami koktajlowymi i sosem winegret
- Brownie z pieczonymi burakami i polewą czekoladowo-kawową

KOLACJA:

- Tarta z kruchego ciasta z warzywami
- Paprykarz jaglany i kiszony ogórek
- Smalec z białej fasoli, suszonych śliwek, cebuli z aromatycznymi przyprawami
- Sałatka z pieczonymi batatami, brokułami, czerwoną komosą ryżową i pestkami dyni
- Pomidory z awokado i tempechem
- Półmisek z warzywami
- Kolorowe sałaty z pieczoną czerwoną cebulą, kaszą jaglaną i sosem z oliwy, cytryny, ziół prowansalskich, ksylitolu i tahini
- Placuszki z jabłkami i cynamonem
- Pieczywo: chleb pszenno-żytni pieczony w Lawendowym Źdroju, chleb gryczany również pieczony w naszej kuchni, bagietka, tosty ziołowo - czosnkowe

1.04. 2019r. – poniedziałek

ŚNIADANIE:

- Kasza jaglana z kurkumą, cynamonem, imbirem, suszonymi owocami, mlekiem jaglanym i olejem lnianym, bufet z napojami

OBIAD:

- Krem brokułowy z cukinią i prażonymi płatkami migdałów
- Paprykowy gulasz z boczniakami i duszonymi pomidorami
- Kluski ziemniaczane z koprem
- Ryż brązowy i czerwony z ziarnami słonecznika
- Kapusta duszona z majerankiem
- Surówka z marchewki z jabłkiem, syropem klonowym i sokiem z pomarańczy
- Kolorowe sałaty z oliwkami, pomidorkami koktajlowymi i sosem vinigret
- Koktajl bananowy z mlekiem kokosowym i spiruliną

KOSZT POBYTU:

- koszt pobytu dla 1 osoby- 145,00 zł x 3 doby = 435,00 zł
- koszt pobytu w jednoosobowym pokoju 175,00 zł x 3 doby = 525,00 zł
 - koszt zajęć jogi – 350,00 zł
 - koszt zajęć z psychologiem – 200,00 zł
- koszt całościowy pakietu 985,00 zł/osoba

UWAGA!

Na sali lawendowej służącej do zajęć maksymalnie może ćwiczyć 30 osób

Ważne informacje:

- Doba hotelowa dla pakietu: **15.00-14.00**.
- Prosimy o zabranie ze sobą mat do ćwiczeń, pasków i kostek
- Osoby towarzyszące mogą wykupić śniadania w cenie 25,00 zł/osoba
- Osoby towarzyszące mogą wykupić jednorazowe zajęcia jogi w cenie 40,00 zł za jedno zajęcia
- Godziny otwarcia strefy Wellness: **9.00-22.00**; sauny: **15.00-22.00** - na specjalne życzenie gości możliwość uruchomienia saun we wcześniejszych godzinach, po wcześniejszym zgłoszeniu w recepcji (korzystanie ze strefy Wellness jest możliwe wyłącznie po uprzednim obowiązkowym przeszkoleniu przez pracownika).
- Parking przed pensjonatem płatny 10,00 zł/doba, natomiast parking z tyłu pensjonatu wliczony jest w cenę pobytu.
- Na terenie całego budynku, również na balkonach, obowiązuje zakaz palenia wyrobów tytoniowych.

Lawendowy Zdrój Medycyna & SPA

Busko Zdrój - Zbludowice | ul. Korczyńska 25 | [+48 530 138 148](tel:+48530138148), [41 241 22 10](tel:+482412210)
info@lawendowyzdroj.pl, www.lawendowyzdroj.pl