

INNER SKI – Narciarska Joga

„JA”

„I”

„NARTY”



INNER-SKI
Ski Joga

„JASIENICA 10”

TERMINY WARSZTATÓW:

STYCZEŃ - 02.01 – 05.01.22	LUTY / MARZEC	- 27.02 – 02.03.22
- 05.01 – 08.01.22		- 02.03 – 05.03.22
- 09.01 – 12.01.22		- 06.03 – 09.03.22
- 12.01 – 15.01.22		- 09.03 – 12.03.22

CENA **750 ZŁ**

Więcej info marek@szkolacarvingu.pl

tel 608 554 058

INNER SKI – Narciarska Joga pracuje na trzech aspektach

„JA”

Praca nad czuciem ciała
Praca nad gibkością ciała



„I”

Wszystko to, co dzieje się
między nami a nartami



„NARTY”

Używanie czucia ciała i gibkości
w jeździe na nartach



„JA” - Bodycarving

Zestaw pozycji, które poddają lub przeciwstawiają nasze ciało sile grawitacji.

Skupianie się na napinaniu i rozluźnianiu konkretnych mięśni.

Przez odnajdywanie i odczuwanie kolejnych mięśni, budowanie wewnętrznej świadomości ciała.

<https://www.youtube.com/watch?v=CQLWwCJgGAE&t=13s>

„I”

To wszystko to, co dzieje się między nami i nartami

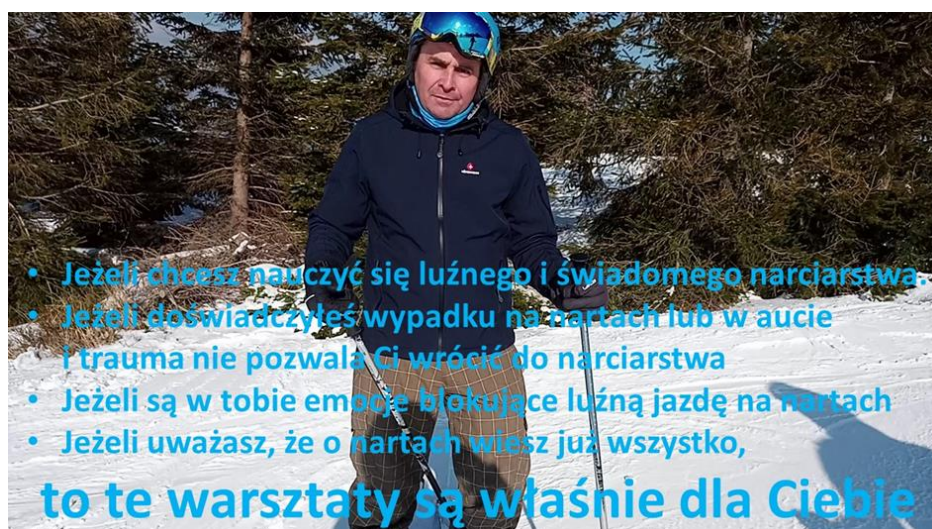


„Narty” - Narciarska Joga

To wykorzystanie świadomości i gibkości ciała w jeździe na nartach.

„Dobra technika jest wtedy, kiedy nie ma napięcia między narciarzem a nartami”

https://www.youtube.com/watch?v=OFHPnyw_Wpc&t=188s



"Jasienica 10"

*wyjątkowe miejsce
domowa atmosfera*

Kontakt:

Iza 600 080 074

Marek 608 554 058

Zapisy:

Marek@szkolacarvingu.pl



**Klimatyczna kuchnia
Jedzenie wspaniałe**



Pomieszczenie dla 2/4 osób
1 x podwójne łóżko
Rozkładana sofa + siłownia

Pomieszczenie dla 4/5 osób
4 x łóżko piętrowe
1 x pojedyncze łóżko

Pomieszczenie dla 10 osób
6 x łóżko piętrowe
1 x łóżko podwójne XXL
2 x łóżko na pięterku

Spanie w warunkach HOSTELOWYCH



VIDEOANALIZA



SALKA
GIMNASTYCZNA

Miejsce do ćwiczenia bodycarving
Praca nad czuciem ciała
Praca nad gibkością ciała



Zapraszam **Marek Ogorzałek**

marek@szkolacarvingu.pl

608 554 058