

FERIE ZIMOWE 11-18.02.2023

Val di Fiemme



HOTEL
STELLA ALPIN ***
BELLAMONTE

CENA **699** euro

- 7 X NOCLEG i HB
- SKIPAS 6 dni
- UBEZPIECZENIE



INFORMACJE I ZAPISY

POBYT I WYCENA



hava.com.pl

matteo@hava.com.pl

katarzynahava@gmail.com

TEL. 605999430

WARSZTATY NARCIARSKIE



900 zł dzieci

1 150 zł dorosł

[Szkolacarvingu.pl](http://szkolacarvingu.pl)

Marek Ogorzałek

marek@szkolacarvingu.pl

TEL. 608554058

WARSZTAT NARCIARSKI

- Rano, zaczynamy od powitania słońca, ćwiczeń oddechowych i medytacji
- Po śniadaniu, dwie godziny warsztatów narciarskich
- Po lunchu, dwie godziny rozjeżdżenia
- Przed kolacją *bodycarving*, czyli ćwiczenie czucia ciała
- Po kolacji analizy, dyskusje i narciarskie tańce

Plan jest prosty





Ja to ten, co rozjeżdża. Z lubością rozbieram Was na czynniki proste, żebyście później sami się zbierali

Ostatni rok zaowocował u mnie nowym spojrzeniem na narciarstwo

INNER.SKI – *Narciarska Joga*

INNER.SKI – *Narciarska Joga*

„JA”

„I”

„NARTY”



INNER.SKI – *Narciarska Joga* – to praca w trzech kierunkach

„JA”

Praca nad czuciem ciała
w czasie i przestrzeni.

„I”

Wszystko to, co dzieje się
między nami a nartami

„NARTY”

Wykorzystanie czucia ciała i emocji
w luźnej jeździe na nartach

Dobra technika jest wtedy, kiedy nie ma napięcia między:

nami a ciałem

nami a emocjami

nami a nartami

