



ZIMA 2022/2023

grudzień - marzec

TERMIN

10 – 17 grudzień

18 – 25 marzec

CENA

460 euro + **1 150** zł warsztat narciarski

495 euro + **1 150** zł warsztat narciarski

CENA w euro zawiera: 7 x nocleg / 7 x HB / 6 dni SKIPASS / ubezpieczenie

Ośrodek narciarski
Hotel

Santa Caterina - Bormio
Milano ***



Santa Caterina

1700 – 3000 mnpm

To wyjątkowo urokliwy ośrodek narciarski

35 km tras narciarskich z przewagą średnio-trudnych
9 wyciągów, wśród nich dwie nowoczesne 8-osobowe gondole

Dużo klimatycznych knajpek, dobre ceny i co ważne,
na trasach pusto

HOTEL *MILANO* ***



Z pewnością nie zaskoczy
Was komfortowymi
basenami i saunami, ale
jest czysty z dobrą i obfitą
kuchnią

Miła obsługa sprawia że
pobyt jest miły i przyjemny.

Położony 200 m od stoku
i wyciągu

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



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



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

