



wyjazd jogowy  
*MIĘKKIE WEJŚCIE  
W NOWY ROK*

9-11.01.2026

Integral Zen Crazy Bones  
na Kaszubach

DĄBROWA 9, KAMIENICA SZLACHECKA

ODDECH  
spokój

JOGA

ODPOCZYNEK  
regeneracja

RÓWNOWAGA



## PROGRAM WYJAZDU

### PIĄTEK (9.01)

- 17:00 – przyjazd
- 17:30 spotkanie w kręgu rozpoczynające
- 18:30 kolacja
- 20:00 medytacja "jestem górą" i łagodna yin yoga
- ok. 21:30-22 sauna

### SOBOTA (10.01)

- 8:30 energetyzująca vinyasa joga
- 10:15 śniadanie
- czas wolny
- 14:30 obiad
- 16:00 mapa marzeń na nowy rok
- 18:30 kolacja
- 20:00 restorative yoga z yogą nidrą
- ok. 21:30-22 sauna

### NIEDZIELA (11.01)

- 9:00 śniadanie
- 10:30 łagodna vinyasa yoga
- 12:00 krąg na zakończenie i fotki dla chętnych
- 14:00 obiad



ZATRZYMAJ  
się

POBĄDŹ

ZAOPIEKUJ  
SIĘ SOBĄ

Odetchnij



## ORGANIZACYJNE

**Termin:** 9–11 stycznia 2026 (pt–nd)

**Miejsce:** Integral Zen Crazy Bones na Kaszubach

**Uczestnicy:** do 12 osób

**Jedzenie:** 3 posiłki dziennie, wegetariańskie lub wegańskie z możliwością uwzględnienia dodatkowych potrzeb

**Dla kogo:** Ten wyjazd jest dla Ciebie, jeśli żyjesz w pośpiechu i potrzebujesz odżywczego ruchu, chwili uwagi tylko dla siebie, zaopiekowania i wytchnienia.

**Cena:**

- **EARLY BIRD** (do 26.10): 1190 PLN
- **STANDARD:** 1290 PLN

Cena zawiera noclegi w 2-4 osobowych pokojach, posiłki, wszystkie sesje i warsztaty. Na miejscu będzie dostępna kuchnia, wspólna przestrzeń na pogaduchy oraz sauna wliczona w cenę. Cena nie zawiera dojazdu.

Dla osób które wezmą kogoś ze sobą zniżka 100 PLN (niezależnie od liczby zabranych osób).



ZATRZYMAJ  
się

POBĄDŹ

ZAOPIEKUJ  
SIĘ SOBĄ

Odetchnij



## ZAPISY

Zgłoszenie uczestnictwa:  
**[moge.joge.gdynia@gmail.com](mailto:moge.joge.gdynia@gmail.com)**

Rezerwację gwarantuje:  
**zadatek 350 PLN**

Reszta kwoty płatna do:  
**28.12.2025**



ZATRZYMAJ  
się

**POBĄDŹ**

ZAOPIEKUJ  
SIĘ SOBĄ

Odetchnij



## REGULAMIN UCZESTNICTWA

### ✦ 1. REZERWACJA MIEJSCA I PŁATNOŚCI

1.1. Rezerwacja miejsca na wyjazd yoga retreat w dniach 09–11 stycznia 2026 następuje po wpłacie **zadatku** w wysokości **300 PLN** na

nr konta: Mogę Jogę Dorota Żywko,  
**43 1140 2004 0000 3502 8278 5384**  
tytułem **“wyjazd 01.26 - zadatek”**

1.2. Zadatek należy wpłacić w terminie do **26 października 2025** w ramach oferty **Early Bird** (cena promocyjna: **1190 PLN**).

1.3. Pozostała kwota (**890 PLN**) musi zostać uiszczona do dnia **28 grudnia 2025**. Brak wpłaty w terminie może skutkować anulowaniem rezerwacji bez zwrotu zadatku.

1.4. Od **27 października 2025** obowiązuje cena regularna: **1290 PLN**. W tym przypadku rezerwację gwarantuje zadatek **300 PLN** wpłacony po podjęciu decyzji o wyjeździe.

### ✦ 2. REZYGNACJA UCZESTNIKA\_CZKI

2.1. Rezygnację należy zgłosić w formie pisemnej (e-mail).

2.2. W przypadku rezygnacji przez uczestnika:

- do **31 grudnia 2025** włącznie – zwracana jest cała wpłacona kwota z wyjątkiem zadatku,
- od **1 stycznia 2026** – zwrot środków nie przysługuje.

2.3. Uczestnik\_czka ma możliwość przekazania swojego miejsca innej osobie – po wcześniejszym uzgodnieniu tego z organizatorką.



ZATRZYMAJ  
się

POBĄDŹ

ZAOPIEKUJ  
SIĘ SOBĄ

Odetchnij