



16 maja 2019

Joga Festiwal. VII Górski Maraton Jogi w Wierchomli, 18-25 sierpnia 2019 r.

W tym roku Joga Festiwal w Wierchomli będzie trwał aż tydzień – 7 dni z jogą, warsztatami tematycznymi, ciekawymi prelekcjami i VEGE KULINARIAMI.

Joga Festiwal. Górski Maraton Jogi to największa jogowa impreza w Polsce. W tym roku to:

*7 dni warsztatów *15 doświadczonych nauczycieli i wykładowców *120 godzin jogi do wyboru *10 rodzajów jogi w różnych poziomach zaawansowania *15 godzin warsztatów tematycznych *VEGE KULINARIA *strefa kids *strefa wystawców *VII Górski Maraton Jogi, czyli „108 Powitań Słońca” na zakończenie Festiwalu.

Ambasadorami wydarzenia są: Żaneta Geltz, Wiktor Morgulec, Katarzyna Enerlich, Olga Szemley oraz dr Marzanna Radziszewska-Konopka.

Joga, ale nie tylko...

Organizatorzy zaplanowali ciekawe **warsztaty tematyczne**: naturalnego anti-agingu twarzy, ćwiczenia oddechowe, kosmetyczne, zielarskie i taneczne, wykład z psychobiologii oraz koncert mis i gongów tybetańskich. „Szczególną uwagę poświęcimy zdrowej kuchni i ekologicznej żywności” – mówi organizatorka Festiwalu, Magdalena Mroczka. „W programie znajdują się spotkania z ekorołnikami, wykłady z dziedziny permakultury oraz warsztaty kulinarne” – dodaje.

VEGE KULINARIA co i jak

Gospodarz Joga Festiwalu, ***Hotel Wierchomla Ski&Spa Resort, zagwarantuje uczestnikom zdrowe, ekologiczne i smaczne menu wegańskie i wegetariańskie. To nie wszystko!



Goście będą mogli wziąć udział w:

- warsztacie **„Świadome i zdrowe odżywianie. Uważność na talerzu. Kuchnia wg 5 przemian”** – Marzena Andrzejewska opowie o tym, dlaczego odpowiednie przygotowanie potraw poprawia pracę układu trawiennego, zapewnia sytość bez uczucia ciężkości i niweluje bóle żołądkowe oraz o tym, jak energetyka potraw wpływa na nasze zdrowie.
- Warsztacie **„Słodkozakręcenii”** o zdrowych i prostych w składzie słodyczach, który poprowadzi Ewelina Borowiec z gospodarstwa ekologicznego Ogród Szambala, a niegdyś szef kuchni w kilku restauracjach wegańskich.
- Warsztacie **„ULTRAPROSTE naturalne przekąski i napoje pachnące ziołami i przyprawami”** prowadzonym przez Agnieszkę Majewską z „Gotuje nie truje”, która podpowie, jak tanio i z pomysłem stworzyć smaczne i naturalne potrawy.
- Otwartej prelekcji Żanety Geltz, redaktor naczelnej magazynu „Hipoalergiczni” i „Happy evolution” pt.: **„Organiczne życie – rolnictwo bez pestycydów, żywność bez syntetycznej chemii”**. Dowiemy się, czym jest glifosat i co mają z nim wspólnego choroby autoimmunologiczne, jak dużą wartość dla naszego zdrowia ma żywność bez udziału syntetycznej chemii. Wykład – inspiracja do wprowadzenia organicznego stylu życia, zakończy się spotkaniem z **EKOROLNIKAMI** z Ogrodu Szambala, manufaktury Cherry Tree oraz Gospodarstwa ekologicznego Roberta Kuryluka i Moniki Styczek-Kuryluk.

Organizatorami Festiwalu są ***Hotel Wierchomla Ski & SPA Resort oraz portal Joga-Joga.pl – pierwszy ogólnopolski serwis internetowy o tematyce poświęconej jodze i zdrowemu stylowi życia.

Zapisy: <https://jogafestiwal.pl/zapisy> oraz magdalena.mroczka@wierchomla.com.pl

Więcej informacji: Magdalena Mroczka, tel. 513 027 059; e-mail:

magdalena.mroczka@wierchomla.com.pl

Fanpage @Joga Festiwal Wierchomla - <https://www.facebook.com/JogaFestiwal/>