**Joga Festiwal w Wierchomli**

**16-23.08.2020. Joga Festiwal w Wierchomli ma już 8-letnią tradycję. Poza jogą, co roku można tu wziąć udział w niezwykle ciekawych warsztatach i prelekcjach poświęconych, ogólnie mówiąc, zdrowemu trybowi życia. Jakie tematy będą poruszane podczas tegorocznego Festiwalu?**

Krótko o tym, czym jest Joga Festiwal. VIII Górski Maraton Jogi w Wierchomli

Joga Festiwal to 7-dniowe wydarzenie (16-23.08.2020 r.), które jest największą jogową imprezą w Polsce. To codzienne ćwiczenia różnych rodzajów jogi z najlepszymi nauczycielami, spotkania z interesującymi gośćmi, zajęcia dla dzieci i 3-dniowa strefa wystawców. Festiwal kończy się Górskim Maratonem Jogi 108 Powitań Słońca, wykonywanym w plenerze, na szczycie góry w Wierchomli.

Niezwykli Goście, niezwykłe warsztaty i prelekcje

Co roku organizatorzy zapraszają niezwykłych Gości prowadzących warsztaty i prelekcje. W tym roku będą to: dr n. med. Danuta Myłek (alergolog, dermatolog i żywieniowiec), Renata Majewska (ekspert z zakresu psychologii koloru, trenerka i coach wizerunku), Iwona Guzowska (sportowiec, mistrzyni świata w boksie i kick-boxingu), Olga Szemley (autorka metody Yogattracticve), Anna Ryczek (ekspertka metody oddychania wg Butejki), Aneta Jagielińska-Latoszek (ekspertka aromaterapii i refleksologii), Jakub Dorosz (specjalista medycyny naturalnej), lek. med. Dorota Kalwajt (pediatra, rehabilitant medyczny i specjalista od równoważenia energii w organizmie), Anna Zalewska (dziennikarka, redaktorka zajmująca się minimalizmem), Adam Lis (ekspert w dziedzinie terapii dźwiękiem), Małgorzata Polańska-Kubiak (lokalna zielarka i artystka).

Uczestnicy Joga Festiwalu będą mogli wziąć udział w warsztatach, prelekcjach i konsultacjach. Organizatorzy szczególnie polecają:

• Wykład „Jak dożyć 100 lat lub więcej w dobrej formie”

• Warszataty „Colours of balance - jak żyć kolorowo każdego dnia”

• Zajęcia „Defragmentacja Wewnętrznego Dysku. Podświadomość, magiczne miejsce, które wyznacza kierunki naszego życia”

• Yogattractive – pokaz naturalnego anti-agingu twarzy

• Spokojny oddech, spokojny umysł – metoda Butejki w praktyce. Czyli dlaczego warto oddychać mniej

• Koncert na Gongi i Misy Tybetańskie

• Niezłe ziółko – spotkanie z ziołami w terenie

• Konsultacje z zakresu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

• Warsztaty „Zdrowie naturalnie, czyli jak wspomagać się olejkami eterycznymi”

• Test mięśniowy – narzędzie rozmowy z ciałem

• Prelekcję „Odmawiam, nie kupuję. Strategia minimalizmu, która ratuje nasze zdrowie i planetę”.

Strefa wystawców – nie tylko dla koneserów

W ostatnie trzy dni Festiwalu (21-23.08.2020) będzie działała otwarta dla wszystkich strefa wystawców. Organizatorzy zapraszają na nią producentów i dystrybutorów tylko najlepszych, rzemieślniczych kosmetyków i wytwórców ekologicznej żywności. „Jak co roku, strefa wystawców jest bardzo kameralna i wyselekcjonowana. Cieszy się jednak ogromnym powodzeniem, dlatego że Goście mogą się tu zapoznać z nowościami oraz z produktami wyjątkowej jakości” – zapewnia koordynatorka Joga Festiwalu, Magdalena Mroczka.

Na Festiwal można zapisywać się on line: http://www.joga-joga.pl/sondaz.php?id=181&smclient=b2b6211d-842a-4378-abcc-03ce92444ef0&utm\_source=salesmanago&utm\_medium=email&utm\_campaign=default

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.