



FESTIWAL GRAVITACJI

FESTIWAL GRAVITACJI - Food & Holistic Life

6-8 SIERPNIA 2021

Polana przed bramą wschodnią do Parku Zdrojowego

GODZINY OTWARCIA:

6.08 - 13:00 - 23:00

7.08 - 10:00 - 23:00

8.08 - 10:00 - 18:00

PROGRAM FESTIWALU

PLANETA BALONÓW PT/SOB/N

XVI MIĘDZYNARODOWYCH ZAWODÓW BALONOWYCH 6-8 sierpnia 2021 Park Zdrojowy

PLANETA KULINARNA PT/SOB/N

„Smakujemy Lato w Nałęczowie” - Strefa FOOD – TRUCKÓW – Kuchnie świata

PLANETA WYSTAWIENNICZA PT/SOB/N

znajdziesz tutaj : naturalne kosmetyki, urządzenia medyczne, zioła, książki, produkty ekologiczne, rękodzieło

PLANETA SZCZĘŚLIWYCH DZIECI PT/SOB/N

Kreatywne warsztaty dla dzieci z wykorzystaniem darów ziemi
Czytelnia oraz stacja gier planszowych
Warsztaty dietetyczne dla dzieci

PLANETA WARSZTATÓW ARTYSTYCZNYCH PT/SOB/N

Warsztaty zaplecione w wianki -upleć sobie wianek ze świeżych kwiatów, traw i ziół
Warsztaty zdobienia ciała ornamentami z henny

PLANETA STACJA MEDITACJA PT/SOB/N

krótkie warsztaty prostych technik medytacji co 30 min. Planeta Stacja Medytacja
w Parku Zdrojowym - zajęcia medytacji, hatha jogi, relaks z oddechem, dźwięki jogi

10:00 - 12:00 Powitanie dnia z jogą - w programie: hatha joga dla początkujących i gest muszli, relaksacja, joga nidra, nauka medytacji

12:00 - 14:00 - Krótkie (20 min.) lekcje medytacji

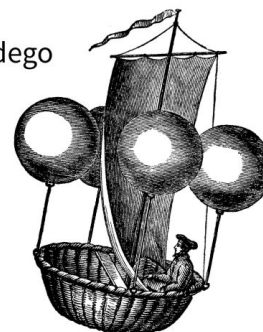
14:00 - 14:30 - Pięć Rytuałów Tybetańskich - energetyzujące ćwiczenia dla każdego

14:30 - 15:30 - Relaksacja joga nidra i nauka medytacji

15:30 - 16:00 - Sesja relaksującej medytacji z muzyką na żywo

16:30 - 17:30 - Joga z automasażem dla każdego

18:00 - 19:00 - Joga dla kręgosłupa



**6-8 SIERPNIA 2021
NAŁĘCZÓW**

POLANA PRZY BRAMIE WSCHODNIEJ DO PARKU ZDROJOWEGO





FESTIWAL GRAVITACJI

FESTIWAL GRAVITACJI - Food & Holistic Life

6-8 SIERPNIA 2021

Polana przed bramą wschodnią do Parku Zdrojowego

GODZINY OTWARCIA:

6.08 - 13:00 - 23:00

7.08 - 10:00 - 23:00

8.08 - 10:00 - 18:00



PROGRAM FESTIWALU

PLANETA ZDROWIA - Wallness & Relaks

PIĄTEK, zajęcia od godz. 12:00

12:00 - 13:00 Warsztaty "Szkłanka Pełna Mocy" - smoothie i lemoniady.

13:00 - 14:00 Warsztaty redukcji stresu.

14:00 - 15:00 Warsztaty "Kosmetyki - zrób je sam".

15:00 - 16:00 Vata, Pita, Kapha - jakim typem jesteś? Starożytna medycyna Indii - Ajurweda w praktyce

16:00 - 16:30 Odetchnij - świadome oddychanie drogą do zdrowia. Warsztaty pranajamy.

16:30 - 17:30 Wykład: Oczyszczanie ciała z wirusów, grzybów, pasożytów i toksyn.

17:30 - 18:30 Wschodni sposób na długowieczność - warsztaty akupresury.

SOBOTA, zajęcia od godz. 11:30

10:00 - 11:00 - Warsztaty świadomego oddechu „Wyoddychaj siebie” z Małgorzatą Zienkiewicz

11:30 - 12:30 Przekąski kuchni roślinnej, które pokocha każdy. Warsztaty połączone z degustacją.

12:30 - 13:30 Warsztaty pracy z umysłem

13:30 - 14:30 Warsztaty "Kosmetyki - zrób je sam"

14:30 - 15:30 Wykład: Mindfulness - praktyka świadomego bycia tu i teraz

15:30 - 16:00 Odetchnij - świadome oddychanie drogą do zdrowia. Warsztaty pranajamy

16:00 - 17:00 Wykład: Naturalne metody na przewlekłe zmęczenie

17:00 - 18:00 Wschodni sposób na długowieczność - warsztaty akupresury

NIEDZIELA, zajęcia 11:30

10:00 - 11:00 - Warsztaty świadomego oddechu „Wyoddychaj siebie” z Małgorzatą Zienkiewicz

12:00 - 14:00 - Warsztaty ceramiczne dla rodzin

13:00 - 16:00 - Warsztaty dietetyczne dla dzieci i rodziców

PLANETA SPORTU - Sobota/Niedziela

15:00 - 17:00 - Konkursy sportowe dla dzieci z nagrodami

17:00 - 20:00 Turniej Badmintona

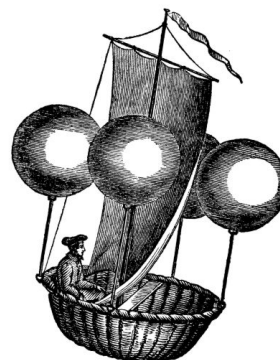
PLANETA MUZYCZNA

STACJA MEDITACJA

CEREMONIE DZWIĘKÓW - Koncerty na Misach Tybetańskich

MAGDA ADAMEK

DJ Muzyka Organic Downtempo



6-8 SIERPNIA 2021
NAŁĘCZÓW

POLANA PRZY BRAMIE WSCHODNIEJ DO PARKU ZDROJOWEGO

