

WARSZTAT NARCIARSKIE w autorskim programie Marka Ogorzałka

Naukę jazdy na nartach można traktować mechanicznie. Pochyl kolano, wóź biodro, ustaw narty i jedziesz... . Nam zależy na czymś więcej. Zależy nam na czuciu narty i czuciu siebie.

„Dobra technika jest wtedy, gdy nie ma napięcia między narciarzem i nartami”.

A nie jest to takie proste. Wszyscy inaczej czujemy narty i inaczej czujemy siebie. Mamy inne umiejętności i zdolności. Czasem potrzebujemy wyżycia się i rozładowania, innym razem, szukamy ciszy i relaksu. Jeździmy od wyciągu do wyciągu w pogoni za nowymi trasami, wyzwaniem. Stajemy w knajpce, kładziemy się na leżaku z zimnym aperol spritz w rękę, zamykamy oczy i... Jak Wam wszystkim na raz dogodzić!?

Otóż, mamy na to sposób.

Warsztaty poranne 9.00 – 12.00. Na stoku warsztatowym „jak dostać się do filharmonii? – ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć” zajęcia korygują i ustawiają. To indywidualne spotkania z nami przeplatane samodzielną jazdą. Sami jeździcie i pracujecie nad elementami, które wcześniej omówione były na analizie. Samodzielnie pracujecie nad swoją techniką z naszą pomocą. Wiadomo, Ci którzy zaczną z samego rana, więcej otrzymają, niż Ci którzy przyjdą później. Tutaj więcej zyskacie aktywnie szukając w sobie rozwiązań, niż czekając, aż my za Was się nauczymy. Żeby skorzystać z warsztatów porannych nie trzeba meldować się o 9.00 rano na stoku. Można dołączyć później. Zawsze jesteście mile widziani.

Warsztaty popołudniu 13.00 – 15.00 zaczynamy jazdę i wprowadzamy poranne umiejętności w życie. Jeździmy w różnych grupach prędkościowych, ustalanych codziennie w zależności od samopoczucia, chęci i motywacji. Od szybkich, do spokojnych, na barowych ludkach kończąc. Każdego dnia można zmienić grupę, przyspieszyć, zwolnić jazdę...

Grupy dziecięce i młodzieżowe prowadzone są pod naszą stałą opieką. Więcej zabawy ale i solidnych rozliczeń. Sam chętnie wskakuję do nich i podkreślam tempo. Wtedy czują powagę bo ze mną trzeba się zbierać. Nie pomagam przy wstawaniu. Wiedzą że sami muszą dać radę i dają. Czasem przez łzy, ale potem wspominają z Markiem to było fajnie.

Wracając do czucia nart i czucia siebie. Nasza nauka kieruje się na czucie ciała w czasie i przestrzeni. Zwracamy uwagę na napięcia pokazujące się w czasie jazdy. Szukamy przyczyn i pomagamy w ich rozluźnieniu. Na stoku pracujemy z kamerą, ale tak żebyście tego nie było widać, bo tylko tak powstają szczerze obrazki, które potem można solidnie analizować.

Czucie ciała i jego świadomość odnajdujemy na porannym powitaniu słońcach, ćwiczeniach oddechowych z elementami medytacji i wieczornym rozciąganiu z elementami hata jogi.

INCENTIVE PRZYGODA która motywuje HAVA INCENTIVE & ITALIA TRAVEL Service Sp. z o.o. Dział Rezerwacji Grupowych i INCENTIVE TRAVEL e-mail: kasia@itravel.com.pl mob:+48 601508061, +48 605999430 www.hava.com.pl & www.itravel.com.pl

Słowem roboty od rana do wieczora wiele. Sam sobie się dziwię, że daję radę, ale trzymam mnie to w kondycji. Na pełny zestaw zapraszam najbardziej wytrwałych. Nie ma obowiązku korzystania ze wszystkich opcji. Są pewne momenty w których warto się odnaleźć. Trzeba wczuć się w grupę i atmosferę. Każdy wyjazd wymaga innych emocji. Każdy wyjazd jest innym wyjazdem.