



INNERSKI

**MINDFULNESS  
W  
NARCIARSTWIE**

## **INNERSKI – *mindfulness w narciarstwie***

To oparta na uważności i skupiająca się na odczuciach płynących z ciała jazda na nartach.

INNERSKI łączy w sobie trzy elementy - Medytacje, ćwiczenie świadomości ciała i jazdę na nartach.

**Medytacja** wraz z oddechem pomaga wyciszyć myślenie i nabranie lepszego kontaktu z sobą samym.

**Ćwiczenie świadomości ciała**, czyli bazujący na jodze body carving, oprócz poprawy kondycji fizycznej, wzmacnia odczucia płynące z ciała i kontakt z ciałem.

**Jazda na nartach**, podczas której w świadomy sposób obserwujemy siebie, swoje napięcia i ich przyczyny.

*„Dobra technika jest wtedy, kiedy niema napięcia między narciarzem a nartami”*

Marek Ogorzałek

Co daje INNERSKI:

- Umiejętność jazdy na nartach i poprawę dotychczasowej techniki jazdy.
- Swobodną, luźną i komfortową jazdę na nartach.
- Zmniejszenie stresu związanego z jazdą na nartach i poruszaniem się po stoku, szczególnie u osób po wypadku i urazie, nie tylko związanym z nartami.
- Nowy wgląd w siebie i świat w którym przebywamy.
- Może być początkiem nowej przygody

TERMINY WARSZTATÓW

03.01 – 06.01.2021

07.01 – 10.01.2021

10.01 – 13.01.2021

28.02 – 03.03.2021

04.03 – 07.03.2021

07.03 – 10.03.2021

11.03 – 14.03.2021

14.03 – 17.03.2021

18.03 – 21.03.2021

21.03 – 24.03.2021

25.03 – 28.03.2021

**CENA            450 zł**

W cenie: nocleg x 3, wyżywienie, warsztaty INNERSKI x 3 dni (bez skipassu)

Warsztat INNERSKI:

- powitanie słońca, medytacja i ćwiczenia oddechowe            30 min
- jazda na nartach            4 godziny
- bodycarving            45 min

Kontakt            [marek@szkolacarvingu.pl](mailto:marek@szkolacarvingu.pl)

tel - 608 554 058

Do Ośrodka „*JASIENICA 10*” zapraszają



**Iza Ogorzałek**  
mgr Fizjoterapii  
Terapeuta Integracji Sensorycznej  
Terapeuta Gestalt



**Marek Ogorzałek**  
mgr WF - Trener Narciarstwa  
Instruktor Wykładowca PZN, ISIA, IVSI  
Sternik Jachtowy i Młodszy Instruktor Żeglarstwa