



BORMIO

12 - 19 marzec 2022

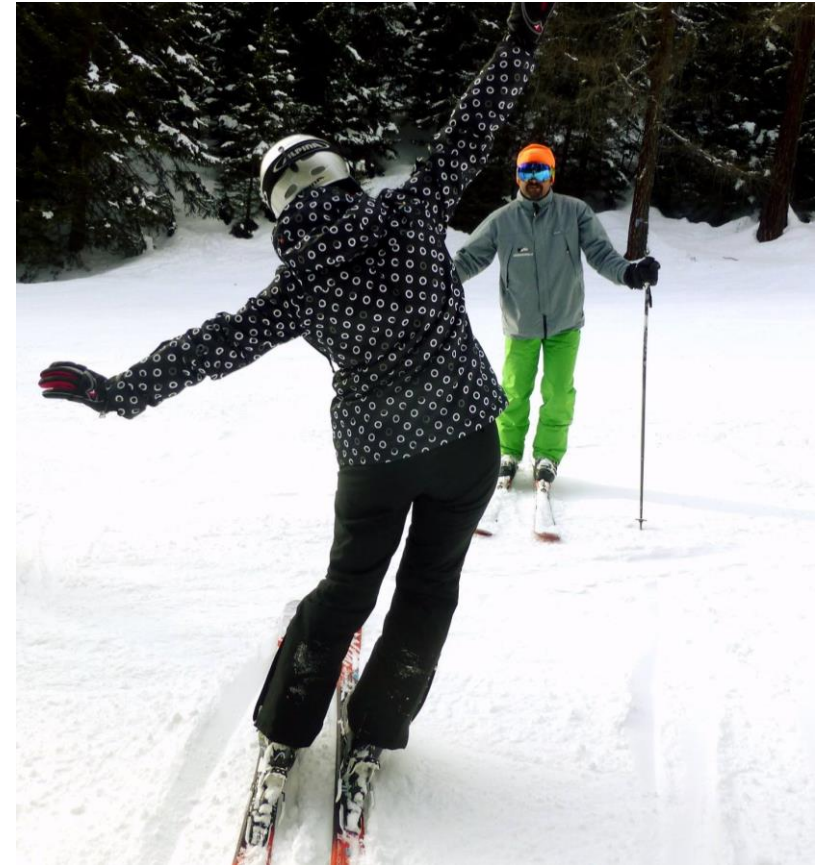
3 050 zł i 180 euro



Razem z *Kazikiem* - zapraszamy na wspólną jazdę po jednej z najpiękniejszych tras na jakich jeździliśmy „*Bimbi al Sole*”. Już sama nazwa budzi ciekawość, a zjazd nią z *Bormio 3000* należy do tych niezapomnianych, z widokami zapierającymi dech w piersiach. Kto jeszcze tam nie był – powinien pojechać tam z nami.



Wyjazdy z *Kazikiem* zawsze należą do bardzo wesołych, czasem się też dziwnie kończą, co tylko dobrze o nich świadczy



Ja to ten, co zaprasza do zabawy. Rozbieram Was na czynniki proste, żebyście później sami się poskładali

Ostatni rok zaowocował u mnie nowym spojrzeniem na narciarstwo

INNER.SKI – *Narciarska Joga*

INNER.SKI – *Narciarska Joga*

„JA”

„I”

„NARTY”



INNER.SKI – Narciarska Joga – to praca w trzech kierunkach

„JA”

Praca nad czuciem ciała
w czasie i przestrzeni.

„I”

Wszystko to, co dzieje się
między nami a nartami

„NARTY”

Wykorzystanie czucia ciała i emocji
w luźnej jeździe na nartach

Dobra technika jest wtedy, kiedy nie ma napięcia między:

nami a ciałem

nami a emocjami

nami a nartami



A man with a beard and mustache, wearing a blue ski jacket and a blue helmet with goggles, is smiling. He is in a snowy mountain landscape with snow-capped peaks in the background.

Plan jest następujący:

- Rano, dzień zaczynamy od powitania słońca, ćwiczeń oddechowych i medytacji
- Po śniadaniu, dwie godziny warsztatów narciarskich
- Po lunchu, dwie godziny rozjeżdżenia
- Przed kolacją *bodycarving*, czyli ćwiczenie czucia ciała
- Po kolacji analizy, dyskusje i narciarskie tańce



Mieszkamy w *HOTELU RODODENDRI**** w miejscowości *ST ANTONIO* 3 km od centrum *BORMIO*. To niewielki, rodzinny hotel oferujący bardzo przytulne pokoje, eleganckie sale restauracyjne, bar, a także pomieszczenie, w którym można będzie urządzać długie nocne, narciarskie tańce i dysputy.



CENA 2 050 Zł zawiera

Cena zawiera:

7 x zakwaterowanie
7 x wyżywienie HB
ubezpieczenie KL, NNW, OC,

CENA 180 Euro zawiera

6 dni SKIPASS 4 Valli

CENA 1 000 Zł zawiera

6 x 4 h warsztat narciarski
6 x ćwiczenia poranne
3 x nagrywanie i analiza



Więcej info o wyjeździe
Kazik Rajkowski

ZAPRASZAMY

Więcej info o warsztatach
Marek Ogorzałek

Tel **601 213 781** kazikrajkowski@gmail.com Tel **608 554 058** marek@szkolacarvingu.pl