

Dzień dobry Drodzy Uczestnicy,
oto **ROZKŁAD ZAJĘĆ I ORGANIZACJA**

22.05.26-24.05.26

Dokładnie obejrzyjcie materiał zdjęciowy pod linkami - wprowadzi Was w klimat miejsca.

Miejsce warsztatów:

DWOREK STAROPOLSKI MŁYŃCZYSKA

linki :

<https://www.facebook.com/dworekmlynczyska>

<http://dworekstaropolski.pl/>

PLAN ZAJĘĆ :

21.05 (czwartek)

przyjazd, rejestracja uczestników, rozdział pokoi

g. 14 obiad

g. 16 ZAJĘCIA (dyskusja, ćwiczenia)

bufet w przerwach (herbata, woda, kawa, przekąski, owoce)

g. 19 kolacja

22.05 (piątek)

g. 8.30 - 9.30 śniadanie

g. 10 ZAJĘCIA (dyskusja, 2-3 ustawienia, ćwiczenia)

bufet w przerwach

g. 14 obiad

g. 15.30 ZAJĘCIA (dyskusja, 2-3 ustawienia, ćwiczenia)

bufet w przerwach

g. 19 kolacja

23.05 (sobota)

g. 8.30 - 9.30 śniadanie

g. 10 ZAJĘCIA (dyskusja, 2-3 ustawienia, ćwiczenia)

bufet w przerwach

g. 14 obiad

g. 15.30 ZAJĘCIA (dyskusja, 2-3 ustawienia, ćwiczenia)

bufet w przerwach

g. 19 kolacja

24.05 (niedziela)

g. 8.30 - 9.30 śniadanie

g. 10 ZAJĘCIA (dyskusja, ćwiczenia, 3 ustawienia)

bufet w przerwach

g. 14 obiad

pożegnanie

UWAGI ORGANIZACYJNE:

- **dokładnie przeczytaj ofertę i warunki płatności**
- **potwierdź pisemnie swój udział i wpłać zadatki zgodnie z rozpisaniem w załączonej ofercie**

1. bądź punktualna/y

- **zajęcia w czwartek kończymy ogniskiem i potrawą z kociołka, poznajemy się i integrujemy**

2. przyjedź na czas
3. zgłoś nietolerancje pokarmowe i/lub przyprawy których nie możesz spożywać
4. zgłoś pokój 1 lub 2 osobowy (jedynek jest mało, więc proszę o elastyczność)
5. menu jest autorskie - Iza gotuje wg ajurwedy i własnej intuicji dlatego wybaczenie, że nie otrzymacie rozpisanego menu - natomiast zapewniam Was o wyborności Jej kuchni
6. udział jest tylko w całym cyklu (od czwartku do niedzieli ze względu na dynamikę procesu) (*)
wyjątkowe przypadki rozpatruję indywidualnie

OFERTA Dworku:

Zapraszamy do Gospodarstwa Agroturystycznego Dworek Staropolski Młyńczyska położonego w otoczeniu sosnowego lasu i rozległych łąk.

Dwory mają to do siebie, a zwłaszcza polskie dwory, że kojarzą się z gościnnością i otwartością, my staramy się podtrzymać tę tradycję i sprawić, aby nasi Goście poczuli się jak za szlacheckich czasów.

Oferujemy domową kuchnię sezonową.

Wykorzystując bogactwo naszych rodzimych produktów sezonowych sięgamy również po zdrowotne walory kuchni ajurwedyjskiej.

Dieta ajurwedyjska zakłada, że powinniśmy jeść jak najwięcej produktów świeżych i nieprzetworzonych, pozostawać w równowadze z otaczającym nas środowiskiem, co zapewnia dobry stan fizyczny, psychiczny czyli długowieczność.

Produkty do naszej kuchni pozyskujemy ze sprawdzonych źródeł i zaprzyjaźnionych gospodarstw.

Przygotowujemy również swoje, domowe przetwory, korzystając z obfitości darów natury.

Wyżywienie całodniowe:

- 3 posiłki: śniadanie , obiad, kolacja (możliwość zorganizowania ogniska-kociołek, grilla) - bufet kawowo-herbaciany, przekąski, świeże owoce.

Mamy do Państwa dyspozycji:

- pokoje 2 osobowe (pościel , ręczniki) na piętrze i poddaszu,
- łazienki w przestrzeni wspólnej (trzy łazienki z prysznicami i toaletą, jedna toaleta osobna) - jadalnię - duży stół do wspólnego biesiadowania,
- duży salon z kominkiem do pracy warsztatowej,
- rozległy teren dookoła Dworku (spacery, nordic walking, jogging etc.) - cisza, spokój, jedynie odgłosy
- parking (bez dodatkowych opłat)

Koszt pobytu (noclegi, pełne wyżywienie)

od 21.05 do 24.05 - 940 zł (3 pełne doby + obiad w niedzielę 70 zł)

tel. do lzy :

604 212 422

mail do lzy : izaguz5@gmail.com

pozdrawiamy

Marta Heinze – Okońska

Izabela Szewczyk-Guz