



Twoja podróż do wnętrza Siebie zaczyna się tutaj...

AGENDA WYDARZENIA COCONUT INNER JOURNEY 17-28.02.2025r.

PONIEDZIAŁEK 17.02.2025 r.

PRZYJAZD I WPROWADZENIE

- 12:00 - Przyjazd i zakwaterowanie
- 13:30 - Lunch powitalny
- 15:00 - Ceremonia otwarcia i wprowadzenie do programu
- 17:00 - Czas wolny na relaks i odkrywanie okolicy
- 19:00 - Krąg otwarcia i omówienie pracy z czakrami
- 20:15 - Kolacja i czas wolny

WTOREK 18.02.2025 r.

CZAKRA PODSTAWY (MULADHARA)

- 09:00 - Morning Glory Class: Sun Salutation i Medytacja Wdzięczności
- 10:00 - Śniadanie
- 12:00 - Sesja jogi: stabilizacja i uziemienie
- 13:30 - Lunch
- 14:30 - Czas wolny, konsultacje dietetyczne
- 19:00 - Medytacja: równoważenie czakry podstawy
- 20:15 - Kolacja i czas wolny

ŚRODA 19.02.2025 r.

CZAKRA SAKRALNA (SVADHISTHANA)

- 09:00 - Morning Glory Class: sun salutation i medytacja kreacji

10:00 - Śniadanie
12:00 - Sesja jogi: płynność i kreatywność
13:30 - Lunch i czas wolny
15:00 - Warsztat mindfulness
16:00 - Czas wolny, konsultacje dietetyczne
19:00 - Medytacja: aktywacja czakry sakralnej
20:15 - Kolacja i czas wolny

CZWARTEK 20.02.2025 r.

**CZAKRA SPLOTU SŁONECZNEGO (MANIPURA)
+ WYCIECZKA DO BIG BUDDHA**

09:00 - Morning Glory Class: sun salutation i medytacja odwagi
10:00 - Śniadanie
12:00 - Sesja jogi: siła i pewność siebie
13:30 - Lunch
15:00 - Wycieczka łodzią do Big Buddha w Phuket, kolacja
w Phuket
21:00 - Powrót

PIĄTEK 21.02.2025 r.

CZAKRA SERCA (ANAHATA)

09:00 - Morning Glory Class: sun salutation i medytacja miłości
10:00 - Śniadanie
12:00 - Sesja jogi: otwarcie serca
13:30 - Lunch i czas wolny
15:00 - Warsztat mindful eating
16:00 - Czas wolny, konsultacje dietetyczne
19:00 - Medytacja: harmonizacja czakry serca
20:15 - Kolacja i czas wolny

SOBOTA 22.02.2025 r.

CZAKRA GARDŁA (VISHUDDA)

09:00 - Morning Glory Class: sun salutation i medytacja zgody
10:00 - Śniadanie
12:00 - Sesja jogi: wyrażanie siebie
13:30 - Lunch
14:30 - Indywidualne konsultacje psychodietetyczne, relaks
19:00 - Breathwork class i medytacja
20:15 - Kolacja i czas wolny

NIEDZIELA 23.02.2025 r.

**CZAKRA TRZECIEGO OKA (AJNA) + WYCIECZKA DO
SANKTUARIUM SŁONI I STREET FOOD MARKET**

09:00 - Morning Glory Class: sun salutation i medytacja intuicji

10:00 - Śniadanie

12:00 - Sesja jogi: intuicja i wewnętrzne widzenie

13:30 - Lunch

14:30 - Wycieczka łodzią do Phuket do sanktuarium słoni i Street
Food Market, kolacja w Phuket

21:00 - Powrót i czas wolny

PONIEDZIAŁEK 24.02.2025 r.

CZAKRA KORONY (SAHASRARA)

09:00 - Morning Glory Class: sun salutation i medytacja obfitości

10:00 - Śniadanie

12:00 - Sesja jogi: połączenie z duchowością

13:30 - Lunch

14:30 - Czas wolny: konsultacje dietetyczne, relaks

19:00 - Medytacja: wzmacnianie połączenia z czakrą korony

20:15 - Kolacja, czas wolny

WTOREK 25.02.2025 r.

INTEGRACJA I REFLEKSJA

09:00 - Morning Glory Class: sun salutation i medytacja harmonii

10:00 - Śniadanie

12:00 - Sesja jogi: integracja wszystkich czakr

13:30 - Lunch i czas wolny

15:00 - Relax class

16:00 - Konsultacje dietetyczne

19:00 - Medytacja: równoważenie wszystkich czakr

20:15 - Kolacja i czas wolny

ŚRODA 26.02.2025 r.

**DZIEŃ PEŁEN HARMONII/WYCIECZKA NA KOH PHI PHI
DLA CHĘTNYCH**

09:00 - Morning Glory Class: Sun Salutation i medytacja zdrowia

10:00 - Śniadanie

11:00 - Czas wolny / wyjazd na Koh Phi Phi
13:30 - Lunch
14:00 - Czas na relaks
20:00 - Wieczorna ceremonia zamknięcia: podziękowanie i
celebracja
20:30 - Kolacja i czas wolny

CZWARTEK 27.02.2025 r.

DZIEŃ AFIRMACJI I MANIFESTACJI MARZEŃ

09:00 - Morning Glory Class: sun salutation i medytacja marzeń
10:00 - Śniadanie
12:00 – Krag afirmacji
13:30 - Lunch
14:00 – Czas na relaks, konsultacje dietetyczne
19:00 – Rytuał manifestacji
20:30 – Kolacja i czas wolny

PIĄTEK 28.02.2025 r.

POŻEGNANIE I WYJAZD

09:00 - Morning Glory Class: delikatne rozciąganie i afirmacja
zakończenia
10:00 - Śniadanie
11:00 - Ceremonia pożegnania
12:00 - Checkout
13:00 - Wyjazd



INNER JOURNEY
COCONUT ISLAND THAILAND

To właśnie tu odnajdziesz swój spokój, balans i harmonię.