



Zapraszają na  
Pożegnanie lata na Mazurach w tempie #slow  
19-22 września 2019

Wraz ze SLOW EVENT zapraszamy do spędzenia w tempie #slow ostatnich dni kalendarzowego lata w naszym Gospodarstwie Agroturystycznym PATATAJ, w przepięknym zakątku Mazur.

Jeśli jeszcze nie wiesz od czego zacząć swoją drogę do zdrowszego stylu życia, potrzebujesz spokoju i wyciszenia, ale niekoniecznie leniuchując, to nie możesz tego przegapić.

#### PROGRAM

Rozpoczęcie 19 września (czwartek) o 18:00, zakończenie 22 września o 15:00 (niedziela)  
**Zajęcia jogi** 2 razy dziennie – poranne powitanie słońca oraz dłuższa (co najmniej 1,5 godziny) praktyka o różnej intensywności w ciągu dnia. Będą to zajęcia dostosowane zarówno dla osób, które już praktykują jogę jak i dla tych, które swoją przygodę z jogą dopiero zaczynają;  
**Warsztaty kulinarne** kuchni wegetariańskiej i wegańskiej oraz desery bez cukru;  
**Wykłady/rozmowy** na temat zdrowych nawyków oraz życia w tempie #slow;  
**Relaks** w naszym SPA-tataj: sauna, kąpiel w naparze z ziół, odpoczynek przy kominku;  
**Spacery** wśród łąk, do brzoźowego lasu, przytulanie drzew, odpoczynek w pięknych okolicznościach przyrody, seans filmowy w naszym kinie w stodole, wieczór przy ognisku w doborowym towarzystwie  
**Zapewniamy pełne wyżywienie** (śniadania, obiady i kolacje) różnorodne i pełne sezonowych warzyw, owoców, przygotowane wg zasad zdrowego odżywiania, można wybrać wersję wegetariańską.

#### NOCLEGI

Nasze gospodarstwo to idealne miejsce na pobyt w tempie slow. Oferujemy noclegi w pokojach i apartamentach 2-4 osobowych z łazienkami. Gospodarstwo posiada saunę, wanny do kąpieli ziołowych, miejsce do rozpalenia ogniska wraz z miejscem do biesiadowania pod zadaszeniem, kino urządzone w stodole, dla dzieci plac zabaw oraz Mini ZOO. Okolica stwarza warunki do długich spacerów, do najbliższego jeziora jest około 20 minut pieszo

#### CENA

3 noclegi z pełnym wyżywieniem i programem pobytu podanym powyżej:

- I 650 PLN – noclegi w pokojach 3-4 osobowych
- II 680 PLN – noclegi w apartamencie panoramicznym
- III 710 PLN – noclegi w apartamencie ogrodowym

Minimalna liczba uczestników to 10, maksymalna 20. Usługi dostępne na miejscu, a nie wymienione w programie (jazda konna, dodatkowa kąpiel ziołowa, dodatkowy seans w saunie) są extra płatne i realizowane po wcześniejszej rezerwacji i ustaleniu szczegółów. Zapraszamy ☺