

An aerial photograph of ocean waves with a teal and white color palette. The text 'YOGA' and 'OFFERTA' is overlaid in a light teal serif font, with 'YOGA' on the top line and 'OFFERTA' on the bottom line. In the center, between the two lines, is the phrase 'Flow & Flow' written in a brown cursive script.

YOGA Flow & Flow OFFERTA

2021



ALEKSANDRA MICHAŁEK

Ola's flow

JOGA DOŚWIADCZENIE

Witaj, jestem Ola. Praktykuję jogę od ponad 6 lat. Rozpoczęłam od jogi Iyengara, następnie praktykowałam Hatha jogę, Ashtangę i Vinyasę, by na końcu stać się nauczycielem Hatha i Ashtanga Vinyasa jogi.

JOGA JEST DLA WSZYSTKICH

Moim celem jest wprowadzenie osób, które chcą rozpocząć przygodę z jogą oraz tym, którzy chcą kontynuować i rozwijać swoją praktykę.

Czym jest dla mnie joga?

JOGA to ZJEDNOCZENIE

Dla mnie joga jest głównie osiąganiem spokoju przez interakcję ciała i umysłu. To także świadome oddychanie I praktyka dla świadomości. Wierzę również, że joga pomaga na wiele schorzeń - zwyczajnie leczy.

Są trzy podstawowe rzeczy, które dała mi joga: -
WYTRWAŁOŚĆ, SPOKÓJ I SIŁĘ. Trzy rzeczy tak potrzebne w tych czasach by być TU I TERAZ. Jest to przydatne nie tylko w praktyce jogi, ale także w radzeniu sobie z życiem na codzień. Jedną z moich pasji jest też zdrowe gotowanie i zdrowe, świadome odżywianie. Dlatego staram się karmić dobrze jednocześnie ciało i umysł. Dzięki temu nazywam JOGĘ - POKARMEM DLA MOICH MYŚLI.



EDUKACJA I DOŚWIADCZENIE

RAMA SCHOOL
OF YOGA,
VARKALA, INDIA

Hatha & Ashtanga
Vinyasa Yoga
Teacher, 200 RYT.

STYLE JOGI

Ashtanga, Hatha,
Vinyasa, Iyengar, SUP
Yoga oraz techniki
Pranayamy.

DOŚWIADCZENIE

Zajęcia grupowe:
zajęcia z Ashtanga
jogi w szkole jogi
Drzewo życia we
Wrocławiu, zajęcia z
Hatha jogi
prowadzone w grupie
- Niepubliczne
Przedszkole
Łobuziaki, zajęcia na
powietrzu, SUP joga,
joga dla firm
zajęciaindywidualne.



ZAJĘCIA ONLINE

Zajęcia online prowadzone przez:

- platforma zoom,
- social media,
- inne platformy do prowadzenia zajęć.



Zajęcia dla grup:

- szkoły jogi,
- zajęcia na powietrzu,
- mniejsze grupy,
- klienci korporacyjni,
- grupy sportowe (biegacze, kitesurferzy, inne grupy sportowe),
- eventy zorganizowane.



ZAJĘCIA GRUPOWE

ZAJĘCIA INDYWIDUALNE

Zajęcia indywidualne:

- dla jednej osoby lub bardzo małych grup (2 - 3 osoby),
- dla tych, którzy chcą rozpocząć swoją praktykę,
- dla tych, którzy chcą pogłębić swoją praktykę,
- dla tych, którym joga jest zalecana jako część fizjoterapii,
- teraz nawet zajęcia w domu są możliwe!



WYJAZDY JOGOWE



GRUPOWE WYJAZDY JOGOWE

Wyjazdy grupowe, tematyczne,
medytacja, pranayama, zdrowe
odżywianie.

WYJAZDY TEMATYCZNE ORAZ SPORTOWE CAMPY Z JOGĄ

Joga dla organizatorów Wyjazdów
tematycznych, sportowych, midfulness.

JĘZYKI

Zajęcia mogą być prowadzone w językach:

- polskim,
- angielskim,
- hiszpańskim,
- francuskim...już wkrótce;)



A close-up photograph of a white bowl filled with a variety of fresh fruits, including orange segments, yellow pineapple chunks, and dark blueberries. The bowl is also topped with a generous amount of small, dark seeds, likely flax or chia. The background is a soft-focus view of a beach with waves and rocks.

ZDROWE ODŻYWIANIE

Jestem pasjonatką kuchni i zdrowego odżywiania.

Oferuję:

- pokazy i szkolenia ze zdrowej kuchni i gotowania dla grup lub indywidualnie,
- catering dla małych grup, do 10 osób,
- warsztaty ze zdrowego gotowania na eventach,
- porady z zakresu zdrowego odżywiania i kuchni zero waste.

ZAPRASZAM DO WSPÓŁPRACY

EMAIL

olasflowcom@gmail.com

TELEFON

+48 504 333 644

SOCIAL MEDIA

Instagram: [@olas_flow](#)

Facebook: [@Olasflow](#)

