

yoga, relax & wine

A woman is captured in a dynamic yoga pose on a narrow, cobblestone-paved street in a European town. She is wearing a black sleeveless dress, a blue and white baseball cap, and black sneakers with white socks. Her right leg is grounded, while her left leg is kicked high and bent at the knee, with her foot held near her head. Her arms are extended horizontally in opposite directions, one towards a blue-shuttered window on the left and the other towards the right. The background shows a charming street with yellow buildings, green vines climbing the walls, and a small orange door in the distance. The overall atmosphere is relaxed and scenic.

05-12.09.2025
OBÓZ JOGOWY
CÔTE D'AZUR (POŁUDNIE FRANCJI)
REGION SAINT-TROPEZ

organizowany przez:
Ola's flow
oraz Jaro Slow



joga, relaks i wino

Zapraszamy do udziału
w 4 edycji naszej wyprawy
na południe Francji.
Zabieramy was w podróż
pełną niesamowitych
przeżyć, widoków,
smaków i doznań.

Co oferujemy ?

- 7 nocy w domku na
wzgórzu,
- codzienne lekcje jogi,
praktyki oddechowe oraz
medytacje,
- wegetariańskie posiłki 3
razy dziennie,
- zwiedzanie: Saint Tropez,
Sainte Maxime, Gorges du
Verdon, 2 wizyty w
miejscowych winnicach z
testowaniem wina.

Co nie jest zawarte?

- przeloty na koszt własny i
dojazd na koszt własny do Le
Muy lub możliwość odbioru z
lotnisk: Paryż, Marsylia, Nicea.
- 2 posiłki podczas wyjazdu
(wyjścia do restauracji).



joga

Podczas wyjazdu będziesz praktykować głównie Hatha Jogę z elementami Vinyasy - w zależności od poziomu zaawansowania grupy.

Zajęcia będą odbywać się rano i po południu.

Poranna praktyka, to około 30 minut porannej rozgrzewki jogowej.

Popołudniu dłuższe 1 h praktyki.

Praktyka będzie dostosowana zarówno do osób początkujących jak i bardziej zaawansowanych. Wszystkie zajęcia odbywać się będą na świeżym powietrzu. Część z nich odbędzie się podczas naszych wycieczek, a więc nad morzem lub w Gorges du Verdon.

Praktyki Jogi zapewni Ola, certyfikowana nauczycielka Hatha Vinyasa Ashtanga Jogi.



relaks

Ponieważ kochamy przygody, nasz wypoczynek będzie również aktywny.

Będziemy dużo zwiedzać i cieszyć się pięknymi okolicami południowej Francji.

Tą częścią zajmie się Jarek, mistrz organizacji wypraw i prawdziwy odkrywca.

Żaden camp nie jest dokładnie taki sam, każdego roku Jaro odkrywa przed nami jakieś nowe zakątki południa.

Odwiedzimy słynne Saint-Tropez, Sainte-Maxime, a także zobaczymy wspaniałe Gorges du Verdon. Nie zabraknie również wizyt w lokalnych winnicach z degustacją wina. Będzie to więc połączenie aktywnego wypoczynku i słodkiego "nic nie robienia".



wino

Prowansja, położona na południu Francji, jest bardzo znanym regionem, zwłaszcza ze swoich wspaniałych winnic i oczywiście wina. Dużo już podróżowaliśmy po tym regionie i głównie przez przypadek odkryliśmy wiele wspaniałych, lokalnych winnic z winiarniami. Dlatego chcielibyśmy podzielić się tym wspaniałym doświadczeniem z innymi miłośnikami wina. Zapraszamy do tego wspaniałego świata.



zakwaterowanie i jedzenie

Domek - camping, w którym będziemy mieszkać, jest częścią parku Domaine des Canebières na wzgórzu w Le Muy, z którego roztacza się bajeczny widok. Pokoje są dwuosobowe. Dostępne są dwie łazienki, mały basen i huśtawki na zewnątrz. Na terenie strzeżonej domeny znajdują się 2 baseny, bezpłatne korty tenisowe oraz restauracja. Ola podczas wyjazdu zadba o Twoje kubki smakowe. Możesz uczestniczyć w przygotowaniu posiłków, jednocześnie ucząc się zdrowego, wegetariańskiego gotowania.



*Koszt
wyjazdu:
800€*

*Dodatkowy,
opcjonalny koszt
wyjazdu:*

- *transport z
paryskiego
lotniska i z
powrotem:
100€*
- *transport z
i na
lotniska:
Nicea,
Marsylia:
50 €*



*Zapisy i
informacje:
e-mail:
olasflowcom@
gmail.com
Facebook:
@Olasflow
Instagram:
@clas_flow*

*Do zobaczenia
na południu
Francji!*