



praktyka moema



14.02.2026 godz. 20:30

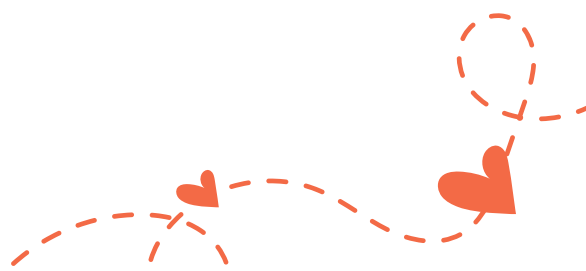
Zapisy w recepcji lub pod numerem +48 880 956 640



Dlaczego warto ?

- poczujesz lekkość i bezpieczeństwo, jakiego dawno nie czułaś/łeś
- poznasz jogę nidrę – praktyka świadomego odpoczynku, która regeneruje ciało i układ nerwowy
- nauczysz się wracać do siebie przez oddech, dźwięk i zmysły

Sesja MOEMA to chwila głębokiego odpoczynku i podróż w głąb siebie – dlatego warto zadbać o kilka drobiazgów, które pomogą Ci w pełni zanurzyć się w doświadczeniu.



Zadbaj o swój komfort

Zabierz ze sobą małą poduszkę pod głowę – niech będzie to Twój mały znak troski o siebie. Możesz też mieć ręcznik, który posłuży jako dodatkowe wsparcie pod głowę lub mata do położenia się na materacu, zabierz także klapki na basen.

Zanim zaczniemy

Postaraj się nie pić zbyt dużo napojów tuż przed sesją – dzięki temu nie będziesz musiała jej przerywać. Warto też skorzystać wcześniej z toalety, żeby nic nie rozpraszało Cię podczas tej godziny tylko dla Ciebie.

Ubierz się wygodnie

Najlepiej sprawdzi się luźny, oddychający strój – kolarki, miękka koszulka, cokolwiek, w czym czujesz się swobodnie. Pamiętaj, że sesja odbywa się na materacach w części brodzikowej, więc nie będziesz mokra, ale... na wszelki wypadek możesz zabrać ręcznik oraz klapki

Otulenie i ciepło

Podczas sesji otrzymasz ode mnie kocyk, w który możesz się otulić. Zadbam o to, by było Ci przyjemnie i bezpiecznie – możesz po prostu pozwolić sobie odpłynąć.

Czas tylko dla Ciebie

Sesja trwa około godziny. To czas, w którym nie musisz nic robić, nigdzie się spieszyć, ani niczego osiągać. Wystarczy, że będziesz.

