



JOGA i WSPINANIE - zima/wiosna 2011

PRACOWNIA ASAN Bartka Tarchalskiego oraz SZKOŁA ALPINIZMU Jana Appelta i Wojciecha Michalskiego zapraszają do Hiszpani na

OBÓZ JOGOWO-WSPINACZKOWY (termin: 12-18/03/2011)

Joga i wspinaczka to z całą pewnością aktywności, które doskonale się uzupełniają. Niejeden wspinacz ćwiczy jogę lub wykonuje (świadomie lub nie) ćwiczenia rozciągające mające swoje źródło w jodze. Zwykle "rozciąganie" mięśni zwiększa gibkość i ułatwia wspinanie - można (dosłownie) dalej sięgnąć na skalę ręką lub nogą. Z drugiej strony praktyka jogi jest świetną bazą do treningu wspinaczkowego. Osoby ćwiczące regularnie jogę zwykle szybciej robią postępy we wspinaniu - mają bardziej elastyczne stawy, naturalnie wzmocnione i przygotowane do statycznych obciążeń, występujących we wspinaniu. Lepiej radzą sobie z kontrolą napięcia mięśniowego - czynnika bardzo ważnego w opanowywaniu techniki wspinania i swobody poruszania się po skale. Ponadto dzięki praktyce jogi łatwiej dostrzegamy i radzimy sobie z emocjami towarzyszącymi wspinaczce. Wspinając się jesteśmy całkowicie pochłonięci akcją tak jak będąc w „asanie” ciało i umysł stanowią jedno...

EFEKT JEST OCZYWISTY - W ZDOWYM CIELE ZDROWY DUCH :)

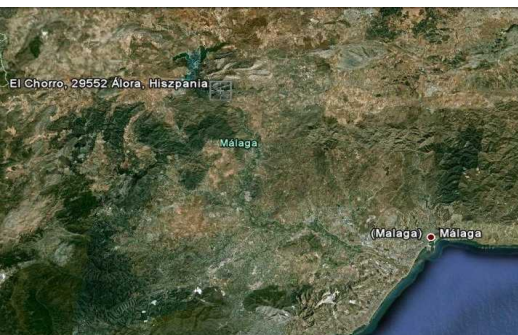
Celem obozu jest:

- praktyka jogi (w tym praktyka ćwiczeń pod kątem techniki wspinania)
- praktyka ćwiczeń oddechowych (pranajama)
- wstęp do medytacji

- praktyka wspinaczkowa (technika wspinania)

- nauka asekuracji (*gri-gri*, *reverso*, zjazdy na linie, podchodzenie po linie, zasady asekuracji na *via ferratach*, etc)

- trening wspinaczkowy (teoria i praktyka)



Miejsce - Hiszpania, El Chorro (rejon Malagi)

Park Narodowy El Chorro położony jest na północ od Malagi (Andaluzja) - jest to rozległy masyw skalno-górski o wysokości do 1800m n.p.m. (Sierra de Huma), w którym wysokość ścian skalnych dochodzi do 300m. Masyw El Chorro rozcięty jest krętą rzeką Rio Guadalhorce, która utworzyła olbrzymi, skalny wąwóz La Garganta. Właśnie tu znajduje się słynna Droga Króla: El Camino del Rey - ścieżka zawieszona 100m nad dnem wąwozu (wybudowana na początku XX wieku), której przejście dostarcza wielu emocji.

El Chorro to raj dla amatorów wspinaczki skalnej, w każdej odmianie: od boulderingu, przez wspinaczkę sportową, wielowyciągową i górską (tradycyjną) - w rejonie jest obecnie ponad 2000 dróg przygotowanych do wspinania. Jest to miejsce niezwykle atrakcyjne pod kątem pieszych wędrówek i wycieczek rowerowych oraz wszelkich górskich aktywności. Jakby tego było mało - po drugiej stronie masywu (10km autem) znajdują się Embalses de Guadalhorce: pojezierze El Chorro - wielkie jeziora, w których można się kąpać, pływać kajakami lub po prostu urządzić piknik nad wodą - i medytować.

PLAN WYJAZDU

Uczestników odbieramy na lotnisku w Maladze, skąd jedziemy razem do El Chorro (ok. 1h jazdy samochodem). Po drodze zatrzymujemy się w miasteczku Alora na zakupy jedzeniowe. Zajęcia rozpoczynamy następnego dnia rano. Obóz trwa 7 dni.

Plan dnia:

- Rano herbata ewentualnie owoc (najlepiej do ćwiczeń przystępujemy z pustym żołądkiem) - potem **sesja jogi**.
- Zjadamy śniadanie, robimy prowiant.
- Wyjście w skałki na **wspinaczkę** (4-6h, zależnie od miejsca)
- Koło godziny 17:00 wspólny posiłek i przerwa oraz:
- Wieczne **relaksy** - **zajęcia jogi** oraz czas na **medytację**

JOGA - standardowa sesja jogi trwa około **90 minut**. Elementem sesji mogą być **ćwiczenia oddechowe** - wstęp do **pranajamy**. Ćwiczenia jogi odbywają się pod dachem, a w przypadku dobrej pogody na zewnątrz na osłoniętych tarasach. Weź swoją matę i pasek do ćwiczenia jogi, jeśli nie masz tych sprzętów poinformuj nas o tym.

WSPINACZKA - do udziału w zajęciach zapraszamy osoby początkujące (bez doświadczenia) oraz osoby posiadające pewne doświadczenie wspinaczkowe. Zależnie od doświadczenia uczestników będziemy się wspinać z górną ("na wędkę") lub dolną asekuracją (prowadzenie). Zajęcia w terenie będą prowadzone pod kątem nauki asekuracji lub doskonalenia warsztatu

wspinaczkowego - zarówno w zakresie asekuracji (posługiwanie się liną, różnymi typami przyrządów asekuracyjnych), jak techniki wspinania. Ponadto w programie zajęć przewidujemy naukę zjazdów, elementów autoratownictwa (rozwiązywanie podstawowych sytuacji awaryjnych w czasie wspinaczki) oraz przejście El Camino del Rey - wyjątkowej via-ferraty, na której ekspozycja przyprawia o prawdziwy zawrót głowy! Zapewniamy cały niezbędny sprzęt wspinaczkowy.

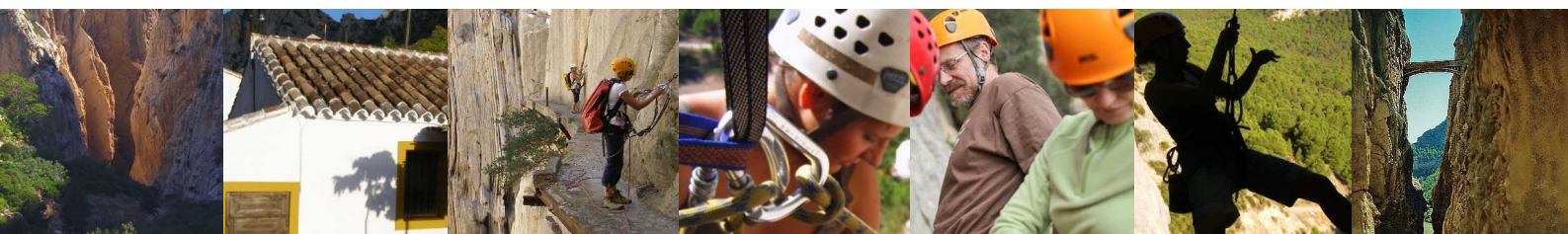
Szczegółowy plan zajęć zostanie ogłoszony na miejscu.

OBÓZ PROWADZĄ:

Bartek Tarchalski - praktykuje jogę od 1997 roku. Pierwsze kroki stawiał u Sławka Bubicza w jego szkole, a potem w Joga Centrum u Adama Bielewicza. Pogłębiał warsztat na obozach i szkoleniach prowadzonych przez Jurka Jaguckiego, Kasię Pilorz, Henryka Liśkiewicza, Konrada Kocota, Gabrielę Giubilaro, Leszka Kawę oraz innych znakomitych nauczycieli. W 2003 roku praktykował asany pod okiem Sharata Arory w jego *Himalayan Yoga Center* w Północnych Indiach. Od powrotu z Indii w 2004 roku nieprzerwanie prowadzi zajęcia indywidualne i grupowe. Ze stopniem Introductory II ukończył trening nauczycielski prowadzony przez Jurka Jaguckiego według tradycji *B.K.S. Iyengara*. W 2005 roku założył Pracownię Asan. Razem z Karolem Zaremskim współtworzy klimat tego miejsca. Praktykę nauczycielską doskonalił prowadząc grupy w Joga Żoliborz oraz w Jogamudra u Piotra Künslera. Ponadto prowadzi zajęcia dla przedszkolaków i dla młodzieży szkolnej w kilku warszawskich przedszkolach i szkołach. W ramach Wakacyjnej Szkoły Jogi z siedzibą w Jastrzębiej Górze prowadzi wyjazdowe szkolenia dla całkiem początkujących i mocno zaawansowanych w praktyce joginek i joginów.

Jan Appelt - wspina się od 1996 roku. Posiada stopień Instruktora Wspinaczki Sportowej AWF (MSiT) oraz licencję Instruktora Wspinaczki Skalnej Polskiego Związku Alpinizmu (nr S 372). Profesjonalnym szkoleniem wspinaczkowym zajmuje się od 2004 roku. Od 2006 roku prowadzi wspólnie z Wojciechem Michalskim własną szkołę alpinizmu, która obecnie działa na stałe w Polsce i w Hiszpanii.

Wspinał się w Tatrach Wysokich i Zachodnich, Alpach Zachodnich (rejon Chamonix), dolinie Yosemite, Dolomitach, Dachsteinie, Hochswabie oraz w wielu skałkowych rejonach Europy i USA. Na swoim koncie posiada przejścia hakowe do A3/C3R (Dolina Yosemite, Polskie Tatry i Dolomity), wiele przejść na własnej (tradycyjnej) asekuracji do 6c, oraz przejścia sportowe do 7c+ RP i 7a OS.



ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE

Olive Branch Guest House - malowniczo położona hiszpańska *finca* z pokojami -2,-3 i -4 osobowymi z łazienką. Istnieje możliwość wynajęcia osobnego domku dla 6 osób (La Casita). Do naszej dyspozycji jest w pełni wyposażona kuchnia, otwarty basen oraz tarasy do wypoczynku i ćwiczenia jogi.

Jedzenie - do naszej dyspozycji jest w pełni wyposażona kuchnia, lodówki itp. Posiłki gotujemy wspólnie - w sklepie czekają wszelkiego rodzaju świeże warzywa, które w Hiszpanii dojrzewają przez cały rok: awokado, cukinie, papryka, szpinak, karczochy, do tego cytrusy, mango i oczywiście tony oliwek! W każdym "spożywczaku" jest zniechęcona przez hiszpańskie dzieci *lenteja*, czyli soczewica: zielona, czarna, czerwona, odmiany duże i drobne oraz soja (ziarno), cieciora, kuskus, itp.

TERMIN OBOZU: 12-18/03/ 2011 (7 dni zajęć)	
CENA OBOZU:	
Przy wpłacie zaliczki do 15/02 2011	1000zł/os.
Przy wpłacie zaliczki do 28/02 2011	1250zł/os.
<i>Cena zawiera: prowadzenie zajęć/instruktaż JOGA + WSPINANIE, sprzęt wspinaczkowy, podstawowe ubezpieczenie NW od wspinaczki skalnej.</i>	
Liczba miejsc w grupie:	6-12 osób

ZALICZKA

Miejsce w grupie rezerwujemy po wpłacie zaliczki w kwocie **500zł/osoba**.

*Decyduje kolejność zgłoszeń. Rezerwacje prowadzimy do **28.02.2011r.** Resztę kwoty należy wpłacić najpóźniej 2 tygodnie przed terminem wyjazdu.*

Konto do wpłat:

77 1280 0003 0000 0030 6360 9611

Pracownia Asan Bartłomiej Tarchalski

ul. Kopcińskiego 16/103

02-777 Warszawa

REZERWACJA I INFORMACJE:

- zgłoś się wypełniając [formularz na stronie Wakacyjnej Szkoły Jogi](#)

- pytaj o szczegóły: kursy@szkola-alpinizmu.pl

Bartek Tarchalski: +48 602 474 720 (Polska)

Jan Appelt: +34 633 654 328 (Hiszpania)

Cennik (noclegi):

- 10-15 euro/noc (dorośli, zależnie od liczby łóżek/pokoju)
- dzieci od 4-14 roku życia 50% stawki "dorosłej"
- dzieci poniżej 4 roku życia za darmo

(ceny dotyczą okresu luty-marzec; od kwietnia obowiązują wyższe ceny - sezon)

Dodatkowe koszty:

- przelot do Malagi (400-1000zł)
- wynajem samochodów (40 euro/os. w przypadku 4 osób w aucie/7dni)
- noclegi (cennik poniżej) i jedzenie (ceny zbliżone do cen w Polsce)

W momencie utworzenia się minimum 6-cio osobowej grupy dokonujemy rezerwacji samochodu oraz noclegów w Olive Branch Guesthouse

