

# Erasmus +

Lipiec 2023 r. REYKJAVIK, ICELAND,  
YOGA AND MEDITATION TRAINING

Marta Czajkowska-Mechlińska



# Pierwszy dzień kursu – prezentacje i pierwsze zajęcia jogi.

- ▶ Pierwszy dzień to prezentacje uczestników kursu, którzy tak jak ja, wpadli na genialny pomysł, aby uczyć się podstaw jogi na Islandii. Niezapomniany tydzień spędziłam z kolegami z Irlandii i koleżankami z Francji, Niemiec, Hiszpanii, Czech i Węgier. Stworzyliśmy fantastyczną, międzynarodową grupę, z którą do dnia dzisiejszego jestem w kontakcie.





# Codziennie joga

► Tygodniowy grafik wypełniony mnóstwem ćwiczeń z jogi i medytacji. Zajęcia w sali i w plenerze. Wymienię tylko kilka: tworzenie własnej mandali, rozciąganie, joga dla dzieci i młodzieży, ćwiczenia na uważność i koncentrację, wyrażanie własnych emocji, ćwiczenia obniżające poziom stresu. Ale i tak najważniejsze jest oddychanie, od którego wszystko się zaczyna.







# Popołudniowe aktywności, czyli zwiedzanie i wycieczki.



Relaks w Blue  
Lagoon

Symbol Reykjaviku - łódź  
wikingów





Wodospady i gejzery







Topniejący lodowiec



# Już z certyfikatami. Przygoda się kończy. Ostatnie zajęcia jogi.

- ▶ Ja i Susana, która przez tydzień uczyła nas „oddychać”.
- ▶ Ostatnie wspólne zdjęcie z certyfikatami uczestnictwa. Już tęsknię.





22nd SATURDAY JULY 2023



**SOUTH COAST**

Panoramic journey to enjoy Skógafoss & Seljalandsfoss waterfall, Reynisfjara black beach and Reynisdrangar sea stacks.

**MEETING POINT**

**Bus Stop #3. In front of Hard Rock Cafe.**

Całodzienna wycieczka na zakończenie kursu. Kierunek - południowe wybrzeże Islandii.

MASKONURY I CZARNA PLAŻA