



TIYYA YOGA STUDIO  
SUP JOGA & PILATES



Tiyya Yoga Studio

## SUP JOGA / PILATES

---

SUP joga to wyjątkowe połączenie praktyki jogi i delikatnego dryfowania po wodzie na desce SUP (Stand Up Paddle Board).

To spokojna, ale aktywizująca forma ruchu, która angażuje całe ciało i zmysły. Łączy w sobie pracę nad balansem, uważnością i relaksacją. SUP Joga – spotkanie jogi z wodą i słońcem.

SUP JOGA dla firm i grup – wyjątkowa integracja na wodzie

Szukasz sposobu, by Twoja grupa oderwała się od codziennej rutyny i przeżyła coś naprawdę wyjątkowego? SUP Joga to połączenie aktywności fizycznej, relaksu i kontaktu z naturą – idealne na firmowy event, wieczór integracyjny, warsztaty rozwojowe czy spotkanie w gronie znajomych.



# DLACZEGO WARTO?

---

- Nietypowa forma integracji – zamiast kolejnego wyjścia do restauracji czy na kręgle, zafunduj swojej ekipie zajęcia, o których będą mówić jeszcze długo.
- Wspólne wyzwanie – balansowanie na desce i wykonywanie pozycji jogi to świetna zabawa, a jednocześnie lekka próba współpracy, koncentracji i wzajemnego wsparcia.
- Reset i energia – naturalne otoczenie wody, kojące słońce i łagodny ruch deski działają relaksująco, a ćwiczenia pobudzają ciało do życia.
- Dostosowane do Was – tempo i poziom zajęć dopasowujemy do uczestników, tak aby każdy czuł się komfortowo – niezależnie od kondycji czy doświadczenia.

Zajęcia odbywają się w otoczeniu natury – z dala od zgiełku miasta, w przestrzeni, która daje wolność. Płyniemy na deskach do pływającej platformy, by tam – wśród wody i nieba – rozpocząć wspólną praktykę. Sesje prowadzone są przez doświadczonych instruktorów, z troską o każdy poziom zaawansowania, od zupełnie początkujących po osoby szukające wyzwań. To czas dla Ciebie. Czas, by poczuć swoje ciało na nowo. Czas, by odetchnąć pełną piersią. Czas, by wrócić do siebie.

Na koniec zanurzasz się w relaksacji – leżysz na desce, patrzysz w niebo, słyszysz śpiew ptaków, szum wody. I czujesz, że jesteś dokładnie tam, gdzie trzeba.

## JAK TO WYGLĄDA?

---

- Spotykamy się na miejscu – Wake Bar, ul. Warciańska (przy Tarczyński Arena, z wygodnym parkingiem).
- Instruktor wprowadza grupę w zasady bezpieczeństwa, technikę pływania na SUP i podstawy jogi na wodzie.
- Część główna – ok. 60 minut praktyki na deskach SUP (również w parach lub grupach, jeśli chcecie elementów integracyjnych i zabawowych).
- Relaks na wodzie – sesja Savasany na deskach z widokiem na niebo i dźwiękiem wody w tle.
- Czas na rozmowy i odpoczynek – Wake Bar oferuje strefę z leżakami, napoje i przekąski – idealny moment na integrację po zajęciach.

## CENNIK SUP JOGA / PILATES

czas trwania  
zajęć

60 minut

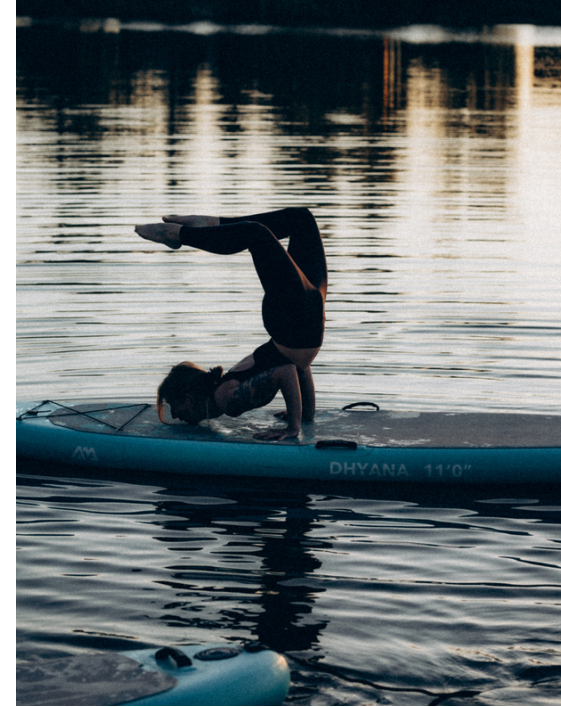
przedział  
godzinowy

17:00-20:30

cena netto/ sesję\*

470 pln

\* 1 sesja - maksymalnie 7 uczestników



Tiyya Yoga Studio

# LET'S YOGA!

---

Zadzwoń lub napisz.  
Chętnie odpowiemy na Twoje pytania.

+48 609 906 557

tiyyayogastudio@gmail.com

www.tiyyayoga.pl

