RUCH / RELAKS / NATURA

SLOW WEEKEND

21-22.11.2026r

Zatrzymaj się.
Zadbaj o siebie



Koszt 620 zł/os.

Cena obejmuje 2 dni zajęć i wyżywienie. Nocleg dodatkowo płatny – 20% rabatu od cennika.

Zapraszamy na wyjątkowy Slow Weekend, podczas którego połączymy ruch, relaks i świadomy oddech z bliskością natury oraz wyjątkową atmosferą Pałacu. W programie znajdą się pilates, joga, stretching, ćwiczenia oddechowe oraz trening Body & Mind. Nie zabraknie również zdrowej, pełnej warzyw i owoców kuchni, czasu na relaks, kontaktu z naturą oraz wyjątkowych atrakcji.
To dwa dni stworzone po to, by odetchnąć, zregenerować się i nabrać nowej energii.

PROGRAM POBYTU

SOBOTA	DZIEŃ I
12:00 – 13:00	Pilates
13:30 – 14:30	Obiad
15:00 – 16:00	Trening Body & Mind
16:30 – 17:00	Safari bizon
17:00 – 18:00	Zwiedzanie Pałacu i Muzeum
18:30 – 19:30	Stretching
19:30	Kolacja
20:30	Projekcja filmu na fasadzie Pałacu

NIEDZIELA	DZIEŃ II
8:00 – 9:00	Zajęcia oddechowe
9:00 – 10:00	Śniadanie pełne zdrowych warzyw i owoców
10:30 – 11:30	Joga
11:30 – 12:00	Podsumowanie Slow Weekend
12:00	Lunch

Zdrowe przekąski / Kawa / Herbata dostępne przez cały pobyt









PAŁAC POPIELÓW
w Kurozwękach

tel: 15 866 72 72
e-mail : agnieszkam@kurozweki.com
www.palacpopielow.pl