



Region Puszczy
Białowieckiej
Lokalna Organizacja Turystyczna

KATALOG OFERT

"AGROSPA"

W

REGIONIE PUSZCZY BIAŁOWIESKIEJ



Podlaskie

Zrealizowano przy wsparciu finansowym

Urzędu Marszałkowskiego

Województwa Podlaskiego w Białymstoku

Domowe kosmetyki od kozy Rozalii

Terminy na rok 2016.

Warsztaty samodzielnego wytwarzania naturalnych kosmetyków: mydeł na mleku kozim i miodzie, musujących kul kąpielowych, soli do kąpieli (kozie mleko z lawendą), kremu ochronnego na bazie wosku i masła shea oraz balsamu do ust z miodem. Podstawy wiedzy zielarskiej. Ciekawy spacer z kozami. Wypoczynek z rękodziełem.

W roku 2016 zapraszamy w następujących terminach:

- 24-26 czerwca 2016
- 8-10 lipca 2016
- 26-28 sierpnia 2016

PROGRAM:

Piątek

17.00 – przyjazd, zakwaterowanie, czas wolny

18.00 – wyprawa na pastwisko i do pasieki – skąd bierze się mleko oraz miód i wosk pszczele

Zajęcia praktyczne – wytwarzanie soli do kąpieli oraz musujących kul kąpielowych

19.30 – kolacja

Czas wolny, odpoczynek po podróży.

Sobota

10.00 – śniadanie

11.15 – podstawy zielarstwa. Wyprawa do lasu z kozami. Rozpoznawanie roślin i ich zastosowanie przy robieniu kosmetyków

13.30 – Zajęcia praktyczne – nauka robienia mydła z kozim mlekiem i miodem.

15.30 – obiad

Czas wolny – przerwa relaksacyjna

17.00 – Zajęcia praktyczne cz. I – wytwarzanie tłustego kremu do twarzy i ciała, na bazie masła shea i wosku.

(przerwa pomiędzy zajęciami ok. 20 min.)

Zajęcia praktyczne cz. II – nauka wytwarzania balsamu do ust z miodem.

Czas wolny – przerwa relaksacyjna

19.30 – kolacja

czas wolny

Niedziela

10.00 – śniadanie

11.00 – kozie inspiracje kulinarne – degustacja serów, mleka, jogurtu i kefiru z mleka koziego

13.00 – warsztaty lepienia z gliny – robienie mydelniczek

Czas wolny – przerwa relaksacyjna

15.00 – obiad

po obiedzie – czas wolny i wyjazd.

CO ZE SOBĄ WZIĄĆ

- Wygodne buty do chodzenia po mokrej łące i po lesie.
- Śpiwór.
- Wygodne ubranie, kurtkę przeciwdeszczową.
- Kapsie lub wygodne, lekkie buty do chodzenia po domu.

UWAGI DODATKOWE

Wszystkie receptury kremów i innych kosmetyków, będące przedmiotem warsztatów są naszą własnością.

Opracowaliśmy je drogą indywidualnych eksperymentów, które trwają już kilka lat. Nasze substancje nigdy nie były testowane na zwierzętach, nie zawierają substancji odzwierzęcych (z wyjątkiem pszczelego wosku), nie zawierają też konserwantów, emulgatorów chemicznych ani substancji szkodliwych dla zdrowia.

Będziecie gośćmi w naszym prywatnym domu i w pracowni.

Nasze przyrządy i naczynia, potrzebne przy uzyskiwaniu kremów są proste i łatwe do pozyskania.

Nie wprowadzamy żadnej szczególnej dyscypliny podczas warsztatów.

Maksymalna grupa warsztatowa to ok. 5-6 osób (wiek powyżej 12 lat do nieskończoności :-)

MIEJSCE

Berezyszczce 1, 17-240 Czeremcha, powiat hajnowski, woj. Podlaskie

CENA

Łączna opłata za warsztaty: 460zł za jedną osobę.

W tym: pełne wyżywienie oraz spanie (wspólna przestrzeń na poddaszu domu, z łazienką) – 210 zł.

Warsztaty wraz z materiałami i substancjami – 250zł.

Zgłoszenie uczestnictwa drogą mailową lub telefoniczną oraz wpłata bezzwrotnego zadatku w wysokości 200 zł jest równoznaczna z rezerwacją miejsca.

Dotyk Natury Day Spa

Wczasy odchudzające w Puszczy Białowieskiej (odchudzanie z dietą oczyszczającą) mogą być Twoim pierwszym krokiem w stronę zdrowego stylu życia. Oczyszczanie ma dobroczynny wpływ nie tylko na Twoje ciało ale i na ducha. Już po kilku dniach stosowania diety możesz odczuć napływ życiowej energii i optymizmu. Pozostaje już tylko cieszyć się nim z każdą chwilą!

Wczasy odchudzające z Dotyk Natury Day Spa to doskonała propozycja dla osób chcących poprawić swoją kondycję fizyczną, zgubić zbędne kilogramy, a jednocześnie spędzić urlop w Hajnówce – na skraju Puszczy Białowieskiej.

Sprzyjający klimat, program zajęć ruchowych na świeżym powietrzu, autorska niskokaloryczna dieta i doświadczona kadra instruktorów i dietetyków są idealnym sposobem na spędzenie aktywnego urlopu i poprawy sylwetki.

Nasze wczasy odchudzające to czas na ubytek zbędnych kilogramów, naukę zbilansowanego odżywiania się i poprawę kondycji.

- Zdrowa, oczyszczająca dieta (5 posiłków),
- badania, pomiary i analiza składu ciała,
- zajęcia fitness na sali lub na świeżym powietrzu,
- zajęcia nordic walking (nauka oraz treningi),
- spacer i marsze ze zwiedzaniem,
- wycieczki po okolicach (m.in. do: Rezerwatu Pokazowego Żubrów),
- seanse w infrasaunie,
- masaże uciskowe nóg,
- wykłady z dietetykiem,
- zajęcia teoretyczne i praktyczne z kosmetyczką,
- wieczorki taneczne,
- integracyjne ogniska,
- rodzinna i przyjazna atmosfera.

Każdy dzień na wczasach odchudzających ma określony harmonogram.

W czasie wolnym można dodatkowo (odpłatnie) skorzystać z:

- masaży, zabiegów kosmetycznych, sauny oraz solarium w Dotyk Natury Day Spa. Aby sprostać Państwu oczekiwaniom stworzyliśmy wyjątkowe, bardzo atrakcyjne tygodniowe lub dwutygodniowe pakiety oraz **10% zniżkę** na zabiegi pojedyncze.
- istnieje możliwość skorzystania z pobytu w Parku Wodnym (basen pływacki, basen rekreacyjny, masaże ścienne, podwodne, ławeczkowe, rwąca rzeka, kula wytwarzająca fale, sauna sucha i parowa)
- istnieje możliwość skorzystania z tężni solankowej

Co dodatkowo należy zabrać ze sobą na wczasy odchudzające?

- Strój sportowy
- Klapki
- Ręcznik
- Strój kąpielowy
- Obuwie sportowe na siłownię i fitness
- Obuwie sportowe na zajęcia w terenie
- Kurtkę przeciwdeszczową

- Aktualne badania (OB, morfologia, mocz, cholesterol)
- Ewentualną dokumentację chorobową
- Dobry nastrój ;)

W cenie wczasów jest zakwaterowanie w komfortowych, dwuosobowych i jednoosobowych pokojach z łazienką, TV, parkingiem i internetem wi-fi. Noclegi w malowniczo położonej wsi Lipiny nieopodal Hajnówki i Białowieży, dookoła otoczonej przez niezwykle drzewa Puszczy Białowieskiej, <http://przylesie-lipiny.pl>

Turnusy rozpoczynają się w sobotę o 15:30 (zakwaterowanie jest w godzinach od 14:00 do 15:00), kończą w piętnastego dnia wczasów, w sobotę o godzinie 12:00 (do tej godziny należy zdać pokój). Wczasy odchudzające odbywają się przy min. 10 osobach. Przy braku minimalnej ilości osób na dany turnus, zastrzegamy sobie jego anulowanie, maksymalnie do 2 tyg. przed rozpoczęciem wczasów.

Rezerwacja

W celu sprawdzenia dostępności i dokonania rezerwacji prosimy o kontakt:

biuro@dotyknatury.com.pl, 505 496 266

Cena pobytu (14 noclegów) = 2240zł

Po uzyskaniu potwierdzenia dostępności terminu wstępna rezerwacja jest ważna 3 dni, w przeciągu tego czasu należy dokonać wpłaty zadatku w wysokości 30% należności, w celu jej potwierdzenia, na konto:

Po wpłacie zadatku, rezerwacja otrzymuje status potwierdzonej, o czym zostaniesz poinformowany mailowo. Pozostałą część należności za zarezerwowany okres pobytu pobieramy w dniu przyjazdu z góry, gotówką. Anulowanie rezerwacji z pełnym zwrotem zadatku jest możliwe w terminie 14 dni przed przyjazdem. W przypadku anulowania rezerwacji w okresie krótszym niż 14 dni przed przyjazdem wpłacony zadek nie podlega zwrotom.

Przykładowy harmonogram dnia:

7.00 – ważenie, szklanka wody z cytryną

7.30 – poranny rozruch z instruktorem

8.00 – śniadanie

9.00 – 10.45 zajęcia w terenie z instruktorem nordic walking

11.00 - przekąska

11.15 – 12.45 czas wolny, odnowa biologiczna

13.00 – obiad

13.45 – 14.45 – wykład dietetyczny

15.00 - 16.00 zajęcia na sali z instruktorem fitness i kulturystyki

16.00 – przekąska

16.30 – 18.45 czas wolny, odnowa biologiczna

19.00 – kolacja

20.00-22.00 czas wolny, odnowa biologiczna

Dotyk Natury Day Spa

ul. 3 Maja 50

17-200 Hajnówka

tel. 505 496 266

<http://dotyknatury.com.pl/>

E-mail: spa@dotyknatury.com.pl, biuro@dotyknatury.com.pl

Kontakt z instruktorem nordic walking i aqua fitness:

mgr Marlena Zagórnik tel. 693 039 791

Wiejskie SPA Raduha – wypoczynek dla zdrowia

Zapraszamy na odpoczynek dla ducha i ciała w Gospodarstwie Agroturystycznym „Raduha” położonym w malowniczej Dolinie Górnej Narwi, na skraju wsi Puchły. Wieś leży niedaleko Puszczy Białowieskiej w cudownej Krainie Otwartych Okiennic przepięknego Podlasia. Naszym bezwzględny atutem jest cisza i obcowanie z przyrodą. Drogi Turysto - od miejsca wypoczynku do lasu to nie dalej niż 250 m, a do rzeki 500 m. Zapraszamy od maja 2016 roku!

Wypoczynek weekendowy (3 dniowy)

Dzień I

- Od 16:00** Pierwszego dnia po zakwaterowaniu się zachęcamy do poznania Krainy Otwartych Okiennic i proponujemy pieszą wędrowkę z kijkami do Nordic Walking. To doskonała okazja, by poznać piękno nadnarwiańskiej krainy oraz możliwość rozgrzania mięśni spędzając czas na łonie natury. Taka przechadzka będzie doskonałym wstępem do późniejszych atrakcji.
- 18:30** Po spacerze na kuracjuszy czeka obiadokolacja. To okazja by poznać smak regionalnych potraw.
- 19:00-21:00** Wieczór to idealna pora na kąpiel w Gorącej Beczce. To pachnąca drewnem balia, wypełniona po brzegi parującą wodą. Doskonale zrelaksuje o każdej porze roku, jednak kąpiel zimą ma swój niepowtarzalny klimat. Seans trwa około 2 godzin. W trakcie wieczornej kąpieli podawane są przekąski.

Dzień II

- 9:00** Drugi dzień rozpoczynamy „swojskim” śniadaniem.
- 10:00-13:00** Wyjazd na spływ kajakowy meandrami Narwi, czyli aktywny sposób poznania malowniczego krajobrazu z mozaiką typowych zbiorowisk roślinnych i różnorodnością gatunkową ptactwa, przy jednoczesnym treningu fizycznym. To dobry pomysł na spalenie kalorii w trakcie obcowania z przyrodą. Długość spływu to około 17,5 km.
- 14:00** Obiad oraz czas wolny.
- 17:00-19:30** Późnym popołudniem proponujemy seans w Ruskiej Bani. To znany od wieków, naturalny i prosty rytuał przynoszący odprężenie ciała i radość dla ducha. Jest doskonałym sposobem regeneracji po wysiłku fizycznym. Nieodłączną częścią korzystania z bani jest masaż witkami brzozowymi, poprawiający ukrwienie ciała oraz intensyfikujący oczyszczanie organizmu z toksyn.

Dzień III

- 9:00** Ponownie dzień rozpoczynamy śniadaniem.
- od 10:00** Na zakończenie zdrowotnego pobytu w Krainie Otwartych Okiennic proponujemy 45-minutowy seans w Chacie Solnej. To oryginalna i unikalna metoda zastosowania soli w celach leczniczych i rekreacyjno-rehabilitacyjnych. To miejsce o niepowtarzalnym wnętrzu oraz zbawiennym działaniu zarówno na ciało, jak i psychikę.

14:00 Obiad

Istnieje możliwość:

- zwiększenia noclegów
- zmiany ilości posiłków
- wydłużenia/skrócenia seansów w Gorącej Beczce, Ruskiej Bani i Chacie Solnej
- wydłużenia/skrócenia spływu kajakowego
- zamiany wędrowki z kijkami Nordic Walking na inny rodzaj spędzenia czasu na świeżym powietrzu, np. na przejażdżkę rowerami, bieganie na nartach (sezon zimowy)

Cena

- 380 zł/os.

Cena obejmuje noclegi, wyżywienie, spływ kajakowy, wypożyczenie sprzętu do Nordic Walking/rowerów/nart, seans w Gorącej Beczce, seans w Ruskiej Bani, Seans w Chacie Solnej

Forma płatności:

- wpłata na rachunek bankowy gospodarstwa agroturystycznego
- potwierdzeniem rezerwacji jest wpłata bezzwrotnej zaliczki w wysokości 30% od całości opłaty

Kontakt:

Gospodarstwo Agroturystyczne Raduha

Puchły 62

17-210 Narew

Tel.: Mirek: 602 430 772, Ewa: 662 044 775

e-mail: ewa.stepaniuk@op.pl, stepaniukm@poczta.onet.pl

Dwór Bartnika w Narewce

Szukacie Państwo wyjątkowego miejsca na noclegi w Puszczy Białowieskiej, niedaleko Białowieży, idealnie nadającego się także na imprezy plenerowe z miejscami na grill i ognisko - skorzystajcie z oferty Dworu Bartnika w Narewce, gdzie cisza, spokój, szum wodospadu, różnorodny śpiew ptaków i rechot żab, muzeum pszczelarskie, sala fitness i SPA stanowi idealne miejsce odpoczynku i relaksu. Szukacie Państwo agrokwatery w Puszczy Białowieskiej, szukacie agrokwatery nieopodal Zalewu Siemianówka - wybierzcie noclegi w Dworze Bartnika w Narewce.

Sala fitness i SPA

Chcąc sprostać wymaganiom klientów którzy życzą sobie dobrego samopoczucia oferujemy naszym klientom :

- bieżnię elektryczną
- stepper
- rowerek
- saunę suchą infrared
- kapsułę SPA
- Kapsuła Spa-to kompleksowe urządzenie oferujące zabiegi z zakresu odnowy biologicznej, odchudzania i lecznictwa.
- Zabiegi w kapsule SPA :
- jacuzzi,
- sauna mokra
- aromaterapia
- koloroterapia
- ozonoterapia
- masaż Vichy
- muzykoterapia

Zabiegi mają działanie:

Detoksykujące- połączenie ciepła i pary wodnej to najskuteczniejszy sposób na usuwanie nagromadzonych toksyn

Odchudzanie-podczas jednej sesji możemy spalić do 1000 kalorii. Poprawia to elastyczność, strukturę i kolory skóry.

Masaż wodny-zmienna temperatura i ciśnienie wody zapewnia wyjątkowe ujędrnienie w strumieniach wody.

Równowaga -koloroterapia pomaga odzyskać równowagę fizyczną i psychiczną, skutecznie leczy bezsenność, zmęczenie.

Dwór Bartnika w Narewce,

17-220 Narewka, ul. Hajnowska 2/1,
tel.: 85 685 83 88; 609 850 957; 721 907 000
<http://www.dworbartnika.pl/> sapiolko@op.pl

Bora Zdrój

Serdecznie zapraszamy Państwa do spędzenia urlopu, weekendu, świąt i każdej wolnej chwili w Kwaterze Agroturystycznej "Bora – Zdrój".

Nasze gospodarstwo jest położone w pięknym miejscu otoczonym lasami i wodą, wśród drzew Puszczy Lackiej, będącej częścią Puszczy Białowieskiej, nad rzeką Bobrówką.

Zapewniamy doskonałe warunki wypoczynku. Gwarantujemy piękne, spokojne otoczenie, krajobraz zachwycający o każdej porze roku, czyste powietrze, bogactwo lasów, atrakcyjną okolicę turystyczną, niezliczone możliwości aktywnego wypoczynku.

Jako jedno z niewielu gospodarstw agroturystycznych w Polsce oferujemy rewelacyjne kąpiele z siana, owsianki, igiełek jodły, skrzypu polnego oraz hydromasaże. Zabiegi te gorąco polecamy wszystkim, którzy cierpią na bóle kręgosłupa, kości, obrzęki kończyn, a także bóle w mięśniach i stawach. Doskonale również wpływają na zwiększenie odporności organizmu i uspokojenie systemu nerwowego. Działają oczyszczająco i odmładzająco na skórę.

Do wynajęcia oferujemy ładne, duże, wygodne i dobrze wyposażone pokoje. U nas odpoczniesz od zgiełku i codzienności, zachwycisz się pięknem przyrody, a jednocześnie poprawisz stan swojego zdrowia. U nas również skosztujesz prawdziwych, zdrowych, wiejskich smakołyków oraz tradycyjnych dań regionalnych. Stołując się w naszej kuchni będziesz miał przyjemność skosztowania tradycyjnych dań z naszego regionu. Przygotowujemy swojskie i regionalne jedzenie między innymi chleb wiejski, babka ziemniaczana, pyzy, naleśniki, pierogi ruskie, mleko i ser kozi, kaszanka, szynka i kielbasy.

Gospodarstwo Agroturystyczne "Bora - Zdrój"

Borys Kozłowski
Lewkowo Nowe 93
17-220 Narewka
tel.: 85 685 61 14
kom.: 693 674 840
borazdroj@gmail.com
www.bialowieza-borazdroj.pl
www.wesela-borazdroj.pl

Obiekty, które oferują pobyt na kwaterach oraz relaks w saunach, baniach i kąpiele lecznicze:

Zagroda Podreczany, Podreczany <http://podreczany.republika.pl/>

Białowieska Polana, Janowo <http://www.bialowieska-polana.eu/>

Zubrowa Ostoja, Słobódka, <http://www.zubrycki.eu/>

Pod wiązem, Siemianówka, <http://www.podwiazem.eu/>

Zacisze u Anny, Hajdukowszczyzna <http://www.zaciszeuanny.narew.gmina.pl/zaciszeuanny/>

Bukwica, Zabłotczyzna <http://www.bukwica.pl/>

Bojarski Gościniec, Narewka <http://www.bojarskigosciniac.eu/>

Agroturystyka Przylesie, Lipiny <http://www.przylesie-lipiny.pl/>

Kalinówka i Kalina, Kruhlik http://www.agrokwatera.eu/pl_kalinowka-i-kalina-w-kruhliku,79.html

Żubr, Siemianówka <http://www.agroturystyka-zubr.eu/>

Kwatera Twój Raj, Tarnopol <http://www.twojraj.com.pl/>

Korcik, Lewkowo Nowe, http://www.agrokwatera.eu/pl_korcik-w-lewkowie-nowym,80.html

Pod wiązem, Siemianówka, <http://www.podwiazem.eu/>

Żubrowy Szlak, Babia Góra <http://www.zubrowyszlak.eu/>