



SIEDEM DRZEW

MAGICZNY POBYT

W NATURZE Z JOGĄ I AJURWEDĄ

16-18.06.2024



Ramowy plan pobytu:

16.06 Niedziela

od 15.00 Meldowanie w pokojach i powitanie ajurwedyjską herbatą

17.00 Psychologia pozytywna z Anną - wykład

19.00 Wegańska kolacja ajurwedyjska

21.00 Aromaterapia z Hanną

22.00 Odpoczynek

17.06 Poniedziałek

8.00-9.30 Poranna joga z Anetą

10.00 Regeneracyjne śniadanie

11.30 Ajurweda w życiu codziennym z Joanną

14.00 Lunch

15.30 Warsztaty ajurwedyjskie z Joanną

16.30 Czas dla siebie

18.30 Kolacja

20.00-21.30 Koncert relaksacyjny - Hanna

18.06 Wtorek

8.00-9.30 Poranna joga z Anetą

10.00 Śniadanie

11.00 Wymeldowanie z pokojów

Czas wolny na spacer wśród przyrody

13.00 Łagodna sesja jogi z medytacją i afirmacją z Anetą

14.00 Lunch

15.00 Pożegnanie

Co czeka Cię w trakcie pobytu:

Praktyka jogi - zadbasz o głęboki relaks i porozumienie z ciałem. Rano rozbudzisz się i zyskasz energię, a po południu wyciszysz i ukoisz. Poprawisz elastyczność całego ciała.

Nauka prawidłowego oddychania - dowiesz się, jak ważny jest oddech w codziennym życiu.

Wykład z psychologii pozytywnej zajmującej się podłożem dobrego samopoczucia i szczęścia - nauczysz się m.in. pozytywnych wzmocnień.

Warsztaty aromaterapii, na których poznasz moc działania olejków eterycznych.

Wykłady i zajęcia z ajurwedy, odsłaniające tajniki najstarszego systemu medycznego. Dowiesz się, jak dbać o ciało i duszę zgodnie z zasadami ajurwedy i poznasz rytuały, które staną się Twoimi zdrowymi nawykami.

Nauka automasażu, który ma zbawienne działanie dla zdrowia.

Niezwykły koncert mis i gongów tybetańskich, których wibracje wprowadzą Twoje ciało w stan głębokiego rozluźnienia.

Medytacja i wzmacniające afirmacje, pozwalające spojrzeć na codzienne wyzwania z zupełnie nowej perspektywy.

Przebywanie w naturze: codzienne spacerowanie po pełnym kwiatów i magicznych zakątków parku botanicznym. Czeka Cię błogi relaks wśród śpiewu ptaków i szumu drzew.

Pyszne i zdrowe wegańskie potrawy gotowane w duchu ajurwedy. Będziesz cieszyć się wyjątkowymi smakami dań, które głęboko odżywią Twoje ciało.

Pakiet napojów: bez ograniczeń będziesz korzystać z ziołowych naparów i innych dobrych dla Ciebie napojów, które przygotujemy.

Harmonijna atmosfera - będziesz przebywać w pięknym miejscu wśród pozytywnych ludzi.



Ten pobyt jest dla Ciebie jeśli:

Czujesz się zestresowana/y, zmęczona/y, przytłoczona/y codziennymi obowiązkami

Nie radzisz sobie z emocjami

Chcesz zrelaksować się i odpocząć

Pasjonuje Cię joga i ajurweda lub pragniesz zacząć przygodę z nimi

Chciałabyś/chciałbyś dowiedzieć się, jak wprowadzić zdrowe nawyki do swojego życia

Chcesz połączyć się z naturą, uspokoić i wyciszyć

Czujesz, że potrzebujesz poświęcić czas sobie, swojemu ciału i umysłowi

Pragniesz zgłębić wiedzę dotyczącą medycyny naturalnej i holistycznego podejścia do życia

Nie musisz:

Mieć doświadczenia czy wiedzy w zakresie jogi czy ajurwedy - wszystkiego Cię nauczymy!

Przyjechać z kimś znajomym - na miejscu poznasz życzliwe i pozytywne osoby.

Zabierać ze sobą żadnych akcesoriów - my o wszystko zadamy.

Obawiać się, że za cokolwiek “nie nadążysz” - będziemy z Tobą!



Prowadzące:

Aneta Skrzypczak - Piana - nauczycielka Hatha Jogi z elementami Vinyasy. Wierzy, że joga usuwa stres, uwalnia głowę od natrętnych myśli, wzmacnia ciało, wyostrza zmysły, odpręża. Harmonizuje, stanowi naukę o dobrym samopoczuciu, młodości, o integracji ciała, umysłu i duszy. Chęć zgłębiania wiedzy zaprowadziła Anetę pod skrzydła autorytetu – prof. Janusza Szopy. Intensywny czas nauki pod okiem niezwykłych nauczycieli zaowocował otrzymaniem tytułu zawodowego instruktora Hatha Jogi (legitymacja Instruktora Rekreacji Ruchowej Hatha Joga nr 393/R/461/2023 nadana przez Krajowy Ośrodek Metodyczno-Szkoleniowy Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w Toruniu). Joga w ujęciu Anety staje się nie tylko formą aktywności fizycznej, ale również narzędziem do głębszej pracy z własnym wnętrzem. Prywatnie dla Anety miłością, punktem odniesienia i wektorem który nadaje jej kierunek są jej dzieci: Helenka i Tymko, oraz zwierzyńiec – kot, pies i rój pszczoł.

Joanna Konopelska - pasjonatka i promotorka zdrowego stylu życia. Dyplomowana Konsultantka Ajurwedy, masażystka i terapeutka w Ganapati – Holistycznej Pracowni Zdrowia, aktywnie działa w Polskim Stowarzyszeniu Ajurwedy PRANA. Swoją wiedzę z zakresu Ajurwedy zdobywała na kursach i warsztatach:

- * Dyplomowana Konsultantka Ajurwedy I i II stopnia - Shivani Ayurveda / The Scientific Institute of Ayurveda
- * Masażystka i terapeutka ajurwedyjska - Certyfikowany kurs masażu i terapii Ajurwedyjskich w - Shivani Ayurveda / The Scientific Institute of Ayurveda
- * Studia podyplomowe na kierunku Ajurweda jako holistyczna koncepcja zdrowia – Akademia Górnośląska w Katowicach
- * Warsztat „Ajurwedyjska diagnoza z pulsu i języka poziom zaawansowany” – Shivani Ayurveda Poland

Jej misją jest dzielenie się Ajurwedyjską wiedzą i doświadczeniem z osobami potrzebującymi wsparcia w budowaniu zdrowego stylu życia oraz w powrocie do zdrowia. Wierzy, że każdy z nas posiada zdolności do samouzdrawiania. Dzięki diecie i codziennym nawykom promującym zdrowie, może powrócić do swojego połączenia z naturą, odzyskać zdrowie i szczęście. Prywatnie jest spełnioną mamą dwójki dorosłych dzieci i żoną.

Anna Nowak - zawodowo zajmuje się dobrostanem człowieka. Od 2000 roku uczy psychologii w organizacjach. Wykorzystuje metody warsztatowe, coachingowe i konsultacje, wspierając w zakresie przydatnych w pracy umiejętności zarządzania oraz osobistych. Lubi tworzyć warsztaty dla pracowników i szefów oraz narzędzia wspierające rozwój – takie jak np. www.pozytywna-organizacja.edu.pl czy książka “Pozytywna organizacja. Twoja organizacja”, która została uznana w 2021 roku w konkursie POZYTYW za najlepszą pozycję popularyzującą psychologię pozytywną. Jest laureatką kilku konkursów na innowacje społeczne w zakresie uczenia dorosłych jak również współautorką podręcznika “Kompetencje personalne i społeczne. Jak je rozwijać?” (TEB Edukacja, wydawnictwo EDICON). Przeprowadziła ponad 2600 dni szkoleniowych. Współpracuję z uczelniami wyższymi jako wykładowczyni i badaczka. Prowadzi zajęcia na studiach MBA, jestem autorką i kierowniczką studiów podyplomowych na kierunku psychologia pozytywna w organizacji na Uniwersytecie SWPS w Poznaniu. Prywatnie jest partnerką Macieja, mamą Mikołaja i Igi. Uwielbia podróżować z rodziną, spacerować lub biegać z psami Happy i Kochaną i relaksować się głaskając i słuchając mruczenia swoich kotów.

Hanna Mendelewska - od wielu lat interesuje się naturalnymi metodami uzdrawiania ciała, duszy i umysłu. Niemal każdego dnia pogłębia tą wiedzę aby móc pomagać sobie, swoim najbliższym oraz pacjentom. Posiada tytuł magistra fizjoterapii, technika masażu oraz terapeuty Integracji Sensorycznej. W swojej praktyce oprócz wiedzy akademickiej stosuje naturalne terapie holistyczne m.in. aromaterapię, refleksoterapię, terapię dźwiękiem mis i gongów, uzdrawiające masaże, stawianie baniek czy ziołolecznictwo. Podczas Magicznego pobytu poprowadzi warsztaty aromaterapii oraz otuli dźwiękami podczas relaksacyjnego koncertu mis i gongów.

W cenie:



2 Noclegi w komfortowych pokojach 1-, 2- lub 3 -osobowych
w Gościńcu Siedem Drzew



Ajurwedyjskie śniadania, lunchy i kolacje wegańskie
oraz pakiet napojów bez ograniczeń



Wszystkie warsztaty i zajęcia: oraz koncert

Inwestycja:

- 1350zł /pobyt w pokoju 2- lub 3-osobowym
- 1500zł/pobyt w pokoju 1-osobowym

Zapisy:  664 912 316  biuro@siedemdrzew.pl

Chcemy spędzić z Wami jakościowy czas, dlatego liczba miejsc jest ograniczona. Zarezerwuj sobie miejsce na wyjeździe mailowo lub telefonicznie a w odpowiedzi otrzymasz instrukcje do opłacenia udziału. W przypadku braku płatności w ciągu 3 dni roboczych rezerwacja zostanie anulowana.

Wpłata podlega zwrotowi jedynie w przypadku odwołania wydarzenia przez organizatora lub znalezienia uczestnika/czki na swoje miejsce.

Wydarzenie objęte jest patronatem Polskiego
Stowarzyszenia Ajurwedy PRANA.



