

Powrót do siebie i do natury

Warsztat Odnowy psychobiologicznej w Udrzynku.

Czy czujesz, że pędzisz na rezerwie sił, spełniając oczekiwania wszystkich... poza własnymi?

Twój kalendarz jest pełen terminów, a ciało wysyła pierwsze ostrzegawcze sygnały? Ciągłe zmęczenie, nieznajdujące wyjaśnienia dolegliwości, trudne relacje, poczucie braku wpływu na własne życie czy powracające uczucie wypalenia... Ciało pamięta wszystko i głośno mówi to, czego umysł nie chce wypowiedzieć.

Czas zatrzymać ten kołowrotek. Zapraszamy Cię na wyjątkowy, kameralny weekend w klimacie biwakowym, gdzie kojący szum lasu i głęboki wgląd w siebie staną się Twoim najskuteczniejszym lekarstwem.

✨ **Odnów swoje życie u źródeł – Warsztat psychobiologiczny w Udrzynku** ✨

To nie jest zwykły wyjazd integracyjny. To **głęboki reset emocjonalny i biologiczny**, podczas którego dowiesz się, jak ukryte konflikty emocjonalne manifestują się w Twoim ciele i jak odzyskać naturalną lekkość.

 **Co zyskasz podczas tego weekendu?**

- **Zrozumiesz mowę swojego ciała (Psychosomatyka i Psychobiologia):** Odkryjesz mechanizmy stojące za brakiem energii, blokadami i sygnałami płynącymi z organizmu.
- **Uwolnisz ukryty ciężar:** Przeprowadzimy Cię przez pracę z "wewnętrznym dzieckiem" i bezpieczne przełamywanie emocjonalnych blokad za pomocą skutecznych ćwiczeń coachingowych.
- **Odnajdziesz spokój w ciele i umyśle:** Doświadczysz głęboko odprężającej jogi psychosomatycznej, praktyk relaksacyjnych oraz terapeutycznej kąpieli leśnej.

PROGRAM TWOJEJ ODNOWY

SOBOTA: Powrót do Fundamentów

- 10:00 – Krąg powitalny przy ognisku i pierwsze uziemienie.
- 11:00 – 18:00 – **Zrozumieć Siebie:** Intensywny, transformujący warsztat psychobiologiczny z Małgosią (z przerwami na regenerujący posiłek).
- 19:00 – 21:00 – **Ukojenie w Ruchu:** Joga psychosomatyczna i głęboki relaks z Dominiką.
- od 21:00 – Wieczorne, rozgrzewające rozmowy pod rozgwieżdżonym niebem przy ognisku.

NIEDZIELA: Harmonia i Nowa Energia

- 08:00 – Poranny **Flow:** Powitanie słońca, płynny ruch Tai Chi i tybetańska rozgrzewka na dobry początek dnia.
- 08:30 – Pyszne, wspólne śniadanie.

- 09:30 – **Terapia Lasem:** Zanurzenie w naturze, które wycisza układ nerwowy.
- 11:30 – 15:00 – **Finałowy Warsztat Coachingowy:** Praca z umysłem, integracja procesów i budowanie nowej przestrzeni na zmianę.
- 15:00 – Pożywny obiad i aromatyczna kawa parzona prosto z ogniska.
- 16:00 – Domknięcie w kręgu pożegnalnym – wracasz do domu z nową klarownością i lekkością.

(Organizatorki zastrzegają sobie prawo do elastycznego dostosowywania programu do potrzeb grupy i natury).

POZNAJ PROWADZĄCE:

- **Małgorzata Samowska** – Trenerka Zdrowego Stylu Życia, Naturopatka i Psychotroniczka. Ekspertka w dziedzinie psychobiologii, pracy z podświadomością i uzdrawiania relacji z samym sobą.
- **Dominika Biernacka** – Nauczycielka Jogi i Edukatorka Przyrody. Specjalistka od czule powracającej pracy z ciałem i odbudowywania głębokiej więzi z naturą.

INFORMACJE ORGANIZACYJNE:

 **Kiedy:** 26–27 września

 **Gdzie:** Gospodarstwo „Przy Piecu”, Udrzynek 88

 **Nocleg:** Rezerwacja bezpośrednio w obiekcie (do wyboru: urokliwe jurty, klimatyczna antresola w stodole lub pole biwakowe).

INWESTYCJA W SIEBIE:

- Standardowa cena: **1150 zł** (obejmuje udział we wszystkich warsztatach + 4 pełnowartościowe posiłki wegetariańskie).
- **PROMOCJA EARLY BIRD:** Zdecyduj się **do końca sierpnia** i zapłać tylko **950 zł!**
(Rezerwację gwarantuje wpłata zaliczki w wysokości 300 zł).

 **Co zabrać?** Matę do jogi, ulubiony koc, wygodny strój do ćwiczeń, buty leśne, ciepłą bluzę na wieczór, coś od deszczu i preparat na kleszcze.

 **Cyfrowy Detox:** Zachęcamy Cię do wyłączenia telefonu na czas warsztatów – daj sobie luksus obecności "tu i teraz".

 **Kameralna atmosfera:** Pracujemy w małej, bezpiecznej grupie – liczba miejsc jest ściśle ograniczona!

 **Zapisy i Pytania:**

Daj sobie prawo do prawdziwego odpoczynku i głębokiej zmiany, na którą zasługujesz.

 **Małgosia:** 604 738 663

 **Dominika:** 795 531 870

Życie w zgodzie ze swoją naturą ulecza wszystko. 