**OŚRODEK ROZWOJU OSOBISTEGO I DUCHOWEGO „TU I TERAZ”**

**W NOWYM KAWKOWIE www.tuiteraz.eu**

**zaprasza 6-9 czerwca 2019 na warsztat dla kobiet**

**HEALTHY TRIP – HOLISTYCZNY WYJAZD DLA CIAŁA, UMYSŁU I DUSZY. ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI**

**PROWADZI: ALEKSANDRA GELO-PIESTA**



**HEALTHY TRIP -  to wyjazd dla kobiet, abyś w wyjątkowym gronie, w bezpiecznej i sielskiej atmosferze doświadczyła głębokiego procesu oczyszczenia z tego, co było, wzmocniła to co wartościowe w Tobie  i z łatwością stworzyła wizję i plan na siebie w niedalekiej przyszłości.**

Ten wyjazd wzmocni Cię, pomoże odnaleźć wewnętrzna MOC i sprawi, że wrócisz z nowymi pokładami energii.

​Pozwól sobie na chwilę zatrzymania, bycia tu i teraz, odnalezienia prawdziwej "JA", z dala od zgiełku miasta, codziennych obowiązków, na łonie przepięknej natury.

**W programie:**

* **dla ciała:** poranne power spacery, pilates, zdrowe pyszne jedzenie
* **dla umysłu:** trzy warsztaty rozwojowe dotyczące Zarządzania stresem i emocjami w holistyczny sposób oraz dwa wykłady na temat zdrowego odżywiania z psychodietetykiem
* **dla duszy:** masaże Lomi-Lomi, medytacje, kontakt z naturą, relaks i odpoczynek w przepięknym miejscu na Mazurach
* **a ponadto:** Moc kobiecej energii w przyjaznej, bezpiecznej i swobodnej atmosferze!



**My kobiety pełnimy wiele ról w codziennym życiu. Wstajemy rano, szykujemy dzieci, siebie; pędzimy do pracy, gdzie chcemy osiągać wyniki, wracamy przygotowujemy obiad, wstawiamy pranie i jesteśmy w ciągłym biegu, bez chwili na głębsze refleksje.**

**Kiedy ostatnio zrobiłaś coś wyłącznie dla siebie?**

Mogę się założyć, że już nawet nie pamiętasz! Bo my kobiety dbamy o wszystkich dookoła, często zapominając o tym, że nasze potrzeby też są ważne.

**Jeśli czujesz, że potrzebujesz chwili zatrzymania, jesteś gotowa na zmianę, chcesz oczyścić swój organizm z toksyn i nauczyć się odpowiednio odżywiać, oczyścić swój umysł z ograniczających Cię przekonań, lęków i barier**, a przy tym zrelaksować się, przeprowadzić prawdziwy detoks dla ciała, umysły i duszy – to ten wyjazd jest właśnie dla Ciebie!

**Zapraszam na cztery niezapomniane dni w najbardziej sielskim i oddalonym od zgiełku miasta miejscu. W kobiecej, swobodnej i bezpiecznej atmosferze** bez oceniania się, z odpowiednią dawką ruchu, przeplataną wartościowymi warsztatami, zdrowymi posiłkami, niesamowitymi masażami Lomi-Lomi, a także długimi kobiecymi rozmowami.

**W trakcie 4 dni czeka Cię moc atrakcji i prawdziwy detoks na trzech poziomach:**  
**DETOKS CIAŁA:**

* codzienna dawka ruchu (Pilates oraz szybki marsz) usprawni metabolizm i przyspieszy proces oczyszczania organizmu,
* zdrowe, specjalnie skomponowane posiłki wegetariańskie przygotowywane z lokalnych produktów, które oczyszczą organizm z toksyn;
* wykład nt. zdrowego odżywiania, podczas którego dowiesz się jakie jedzenie Ci służy i wspiera Twoje zdrowie, a także jak możesz zmienić dotychczasowe nawyki żywieniowe.

**DLA CIAŁA:** Dostarczysz swojemu organizmowi mega dawkę endorfin, dzięki porannym spacerom Przejdziesz 3-dniowy detoks organizmu dzięki zdrowym, zbilansowanym posiłkom wegetariańskim Nauczysz się wzmacniać, uelastyczniać swoje ciało i dbać właściwie o kręgosłup, dzięki sesjom Pilates Dowiesz się, jak codzienne nawyki żywieniowe wpływają na Twoje samopoczucie, poziom energii i nastrój, Poznasz inspirujące, proste metody żywieniowe, których wprowadzenie ułatwi Ci stosowanie zdrowych nawyków żywieniowych każdego dnia.



**DETOKS UMYSŁU:**

* warsztaty coachingowe, w trakcie których doświadczysz głębokiego procesu zamykania przeszłości, aby uwolnić się od negatywnych emocji, barier i ograniczających przekonań na swój temat.
* Następnie przejdziemy do teraźniejszości, gdzie popracujemy nad wzmacnianiem Twoich zasobów, talentów i umiejętności abyś ostatniego dnia stworzyła wizję siebie w przyszłości.
* Cały proces jest po to, abyś poczuła się wolna od tego, co Ci ciąży, abyś nauczyła się żyć tu i teraz, abyś odważniej sięgała po to, o czym marzysz i abyś osiągała lepsze rezultaty.

**DLA UMYSŁU:** Przejdziesz głęboki, oczyszczający proces zamykający przeszłość, przez teraźniejszość do przyszłości Poznasz techniki na zmianę ograniczających przekonań, uwalniania się od lęków i barier Określisz i nauczysz się wzmacniać swój potencjał Nauczysz się planować swoją przyszłość wykorzystując swoje największe zasoby wewnętrzne.

**DETOKS DUSZY:**

* niezwykły masaż Lomi Lomi wprowadzi Cię w stan odprężenia, a także wspomoże proces uwalniania barier w ciele
* relaks i odpoczynek w zaciszu i z dala od pędu miasta
* śmiech, łzy i kobiece pogaduchy w bezpiecznej, swobodnej atmosferze

**DLA DUSZY:** Zrelaksujesz się i odpoczniesz w spokoju od pędu miasta, na łonie natury, w otoczeniu ciszy, harmonijnych wnętrz oraz odgłosów przyrody Nauczysz się być TU i TERAZ i redukować stres. Doświadczysz emocji, które przyniosą oczyszczenie i wewnętrzny spokój. Zrobisz coś ważnego tylko dla siebie. Oderwiesz się od codziennych obowiązków. Wyśmiejesz się do łez w kobiecym gronie. Odnajdziesz drogę do swojego serca.

**Dla kogo ten wyjazd?**

**Dla każdej kobiety, która potrzebuje:**

* wzmocnić swój potencjał
* uwolnić się od lęku, żalu i poczucia winy
* zadbać o siebie kompleksowo
* oderwać się i odpocząć od codziennych obowiązków
* odkryć swoje prawdziwe „Ja”
* zacząć żyć pełnią życia i w zgodzie ze sobą
* nauczyć się dbać o swoje zdrowe ciało, umysł i duszę w bardziej świadomy sposób
* dokonać zmiany w swoim życiu ale nie wie od czego zacząć



**Wyjazd został stworzony z myślą o kobietach i dla kobiet, które chcą**:

* zmienić coś i poukładać życiowe puzzle,
* odciąć się od przeszłości, wybaczyć sobie błędy,
* pozbyć się lęku i zacząć żyć pełną piersią;
* przeprowadzić głęboki proces odtruwania swojego ciała i umysłu z toksyn;
* odnaleźć równowagę i harmonię w życiu;
* zacząć odczuwać wewnętrzny spokój;
* zadbać holistycznie o swoje ciało, umysł i duszę;
* nauczyć się zdrowo odżywiać;
* oderwać się i odpocząć od codziennych obowiązków;
* nauczyć się być TU I TERAZ.

**Co zabrać na wyjazd:**

* wygodne i luźne ubrania (postaw na pełen luz!)
* strój sportowy do ćwiczeń
* buty sportowe/wygodne buty na spacery
* matę do ćwiczeń

**INFORMACJE O MODUŁACH:**

**DETOKS CIAŁA & DUSZY PORANNY POWER WALK**

Każdy dzień zaczniemy od przyjemnego marszu na świeżym powietrzu wśród pięknej natury i porannego śpiewu ptaków, aby dotlenić umysł i pobudzić krążenie w ciele.

**MASAŻ HAWAJSKI LOMI LOMI NUI**

W ramach relaksu, będziesz miała możliwość skorzystania z niezwykłego masażu hawajskiego Lomi Lomi Nui, (wymagana wcześniejsza rezerwacja godziny) W niezwykły świat masażu Lomi Lomi wprowadzi Cię Iwona Banaś Masażystka hawajska. Wielbicielka dobrej kuchni. Botanik z zamiłowania. „Żyję pomiędzy światami. Między miastem a lasem, między korporacją a własnym studiem, między północą a południem. W drodze na Hawaje. :) Lubię dzielić się wiedzą i przyjemnościami.” Świątynny masaż hawajski Lomi Lomi Nui, pochodzi z niewielkiej wyspy Kauai. Przez lata był praktykowany przez wysokiej klasy specjalistów w tej dziedzinie. Klientami byli wodzowie, znakomici wojownicy, którzy potrzebowali podjąć znaczące decyzje. Poprzez uwalnianie napięć z ciała, wzmacniali się i znajdowali inspirację. Można powiedzieć, że Lomi Lomi Nui, to masaż ciała dla ludzi pracujących głową. Odpręża, relaksuje mięśnie przykręgosłupowe i szyjne, przyspiesza krążenie limfy, uspokaja oddech, obniża ciśnienie, uruchamia stawy, rozciąga ścięgna (dla wielbicielek butów na obcasach). Uspokaja emocje, tworzy dystans, przywołuje inspirację. uwalnia napięcia. Ten masaż to idealne dopełnienie naszego wyjazdu, aby oczyścić ciało, umysł i duszę.

**WYKŁAD NT. ZDROWEGO ODŻYWIANIA**

W trakcie luźnej pogadanki na świeżym powietrzu, podzielę się z Wami swoim doświadczeniem nt. zdrowego odżywiania, w jaki sposób zmieniłam swoje nawyki żywieniowe, po co zrobiłam post dr. Dąbrowskiej, dlaczego przeszłam na dietę wegańską, jak odżywiam się na co dzień i jak przygotowuję posiłki dla siebie, męża i dzieci, godząc to wszystko z codzienną pracą.

**PILATES + SESJA ODDECHOWA**

Prawdopodobnie każdego dnia spędzasz długie godziny przy biurku. Zapewne, jak większość współczesnych kobiet, od czasu do czasu skarżysz się na ból kręgosłupa, a stres sprawia, że Twoje ciało jest wiecznie napięte. W trakcie wyjazdu podzielę się wiedzą nt. treningu Pilates, który pomaga wzmacniać kręgosłup i głębokie mięśnie ciała. Poznasz ćwiczenia, które mają ogromny wpływ na mięśnie głębokie brzucha, pośladków, przyczepów wokół kręgosłupa i bardzo ważnych dla nas, kobiet – mięśni dna miednicy. Dowiesz się, dlaczego ćwiczenia, które do tej pory ćwiczyłaś, być może bardzo intensywnie, nie działają, tak jak byś chciała. Skupimy się, również na właściwym oddychaniu i powiemy sobie, dlaczego jest to tak ważne.

**WARSZTAT COACHINGOWY „Zarządzania stresem i emocjami w holistyczny sposób”**

Ten warsztat to głęboki proces oczyszczenia. Każdy dzień obejmuje inny czas Twojego życia i został ułożony w taki sposób, abyś doświadczyła głębokiego procesu wybaczenia, przepracowania lęków, barier wewnętrznych i ograniczających przekonań, następnie przeszła do fazy wydobywania i wzmacniania swojego potencjału i zakończyła proces stworzeniem wizji siebie w przyszłości. Warsztat ma charakter praktyczny. Aby proces był skuteczny, ważne jest abyś brała udział we wszystkich trzech częściach

**PROWADZĄCE:**

**ALEKSANDRA GELO-PIESTA**

****Jest certyfikowanym coachem, trenerem biznesu i rozwoju osobistego, absolwentką Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej na kierunku Psychologia Społeczna, a także Martin College of Sydney w Australii na kierunku Marketing oraz Szkoły Coachów Grupy SET i Szkoły Trenerów Biznesu Grupy SET. Współpracuję z Grupą Set jako trener w ramach Szkoły Coachów oraz Szkoły Trenerów Biznesu. Jestem instruktorem   
i trenerem personalnym metody PILATES,   
a także autorką projektu CRAZY WOMEN GO HEALTHY. Buduję MOCne Kobiety   
w holistyczny, kompleksowy sposób, bo wierzę, że dla najlepszych rezultatów, zmian trzeba dokonywać równolegle na trzech integralnych poziomach – w ciele, umyśle   
i duszy. Pomagam kobietom przejść od strachu, niepewności, niskiej samooceny do pełnej samoakceptacji, pewności siebie, szczęścia   
i spełnienia. Prywatnie żona, mama i spełniająca się kobieta. Crazy Women. Crazy Mom. Podczas wyjazdu poprowadzę zajęcia Pilates, warsztaty coachingowe, wykład nt. zdrowego odżywiania,   
a także zadbam o doskonałą organizację całego wyjazdu.

<https://www.crazywomengohealthy.pl>

**IWONA BANAŚ**



Masażystka hawajska. Wielbicielka dobrej kuchni. Botanik z zamiłowania.  „Żyję pomiędzy światami. Między miastem a lasem, między korporacją a własnym studiem, między północą a południem. W drodze na Hawaje. :) Lubię dzielić się wiedzą i przyjemnościami.

**Ograniczona liczba miejsc: ze względu na kameralny charakter wyjazdu!**

**DATA: 6-9.VI.2018**

**ROZPOCZĘCIE: 6.VI o godz. 19 kolacją (czwartek)**

**ZAKOŃCZENIE: 9.VI o godz. 15 obiadem (niedziela)**

**MIEJSCE: Ośrodek Rozwoju Osobistego i Duchowego „Tu i Teraz”, Nowe Kawkowo**

**CENA WARSZTATU: 1000 zł ( przy wpłacie zaliczki do 30 kwietnia), 1250zł ( od 1 maja**

**do 1 czerwca) + koszty pobytu i wyżywienia**

**CENA POBYTU: wyżywienie 75 zł dziennie (3 posiłki wegetariańskie)**

**noclegi – w zależności od standardu od 32 zł do 85 zł za noc;**

**ośrodek sprzedaje wyłącznie całe pakiety pobytowo/ żywieniowo/ warsztatowe**

**KONTAKT: www.tuiteraz.eu, kawkowo@tuiteraz.eu**

**biuro: 662759576**

**Jacek Towalski 602219382**

**Maja Wołosiewicz - Towalska 606994366**

**ZAPISY:**

1. **Konieczna rejestracja mailowa na adres** [**kawkowo@tuiteraz.eu**](mailto:kawkowo@tuiteraz.eu) **(z podaniem imienia i nazwiska, numeru telefonu, daty i tytułu wydarzenia);**
2. **Dopiero po otrzymaniu maila potwierdzającego i wyborze noclegu, prosimy o wpłatę zaliczki za pobyt oraz zadatku za warsztat (na dwa oddzielne konta) w ciągu tygodnia od zgłoszenia.**
3. **Brak wpłaty zaliczki i zadatku w ciągu 7 dni anuluje rezerwację za warsztat i pobyt !**  **Prosimy nie wpłacać pieniędzy dopóki nie zostanie potwierdzone mailowo wpisanie na listę uczestników!**
4. **Wpłata zaliczki jest równoznaczna z akceptacją regulaminu ośrodka (otrzymanego mailem po zgłoszeniu).**
5. **Zaliczkę za pobyt w wysokości 250 zł prosimy wpłacać** **na konto Ośrodka Rozwoju Osobistego „Tu i Teraz” z podaniem imienia i nazwiska oraz opisem: „zaliczka za pobyt 6-9.VI.2019”.**

**Tu i Teraz Numer konta:**   
**92 1020 3541 0000 5502 0206 3410**  
**BANK PKO BP**   
  
**Dla przelewów zagranicznych:**   
  
**BIC (Swift): BPKOPLPW**   
**IBAN: PL92 1020 3541 0000 5502 0206 3410**

**Zaliczka jest zwrotna tylko w ciągu dwóch tygodni od momentu wpłaty na konto ośrodka, nie później jednak niż 2 tygodnie przed rozpoczęciem warsztatu!**

**W razie zwrotu zaliczki ośrodek potrąca 20 zł na opłaty manipulacyjne.**

**Zaliczka nie może być przełożona na inny warsztat.**

1. **Zaliczka za warsztat w wysokosci 450 zł płatna do 3 dni od zapisu - prosimy wpłacać na konto Millenium Bank z opisem ”tytuł, nazwisko, data wyjazdu”:**

**79 1160 2202 0000 0002 9113 9450**