

Oferta Wyjazdu

*Naturalna Ja*  
KOBIECA OBFITOŚĆ

YOGA | TANIEC EMOCJI | RYTUAŁY SELF LOVE

22.11 - 24.11.2024

Sylwia Guzik - Zięba & Iga Serwińska

*Potrzebujesz iskry do zmian?*

*Chcesz podarować sobie prawdziwie  
karmiący czas i poczuć przyływ  
inspiracji?*

*Marzysz o regenerującym  
odpoczynku dla głowy i ciała?*

***To wspaniale!***



Zapraszamy Cię na wyjazd pełen **wyciszenia, zatrzymania**  
i **wewnętrznego oczyszczenia.**

To czas wypełniony praktykami, dzięki którym uświadomisz sobie swoje  
**autentyczne piękno i zdolność kreacji.**

## *Kiedy?*

W listopadowy weekend od **piątku 22.11. do niedzieli 24.11.**

Data została przez nas wybrana nieprzypadkowo.  
Doskonale wiemy, że to czas, w którym wyjątkowo potrzebujemy się  
ogrzać i dodać sobie dobrej energii :)

## *Gdzie?*

W magicznej osadzie **Górna Chata**, położonej w sercu gór Gorców,  
około 35 minut od Nowego Targu i 2h od Krakowa.

To wyjątkowe miejsce pełne ciszy i piękna natury.  
Otoczenie dalekie od zgiełku cywilizacji oferuje **oszałamiające widoki**  
i **bezpośredni kontakt z przyrodą.**

Wnętrza zaprojektowane, by nawet podczas deszczu czy śniegu,  
można było poczuć się jak na zewnątrz.

Osada stanowi swego rodzaju **portal do innego świata, gdzie każda pora**  
**roku maluje niezapomniane pejzaże, a autentyczność miejsca**  
**oczarowuje gości.**



# Zakwaterowanie

Na naszym wyjeździe do Twojej dyspozycji będzie osobne miejsce w jednym z dwóch przytulnych apartamentów *[Apartament Lovers in the Mountains](#)* oraz *[Apartament Stable Cottage](#)*.

Podczas tego mini-retreatu stawiamy na **bycie razem**.  
Śpimy zatem we wspólnej przestrzeni.  
Każda z nas będzie miała oczywiście osobne łóżko.

**Wierzimy, że będzie to dla Ciebie odświeżające i otwierające doświadczenie.**

Przedstawiamy Ci dwie otulające swoją ciepłą estetyką i napawające cudnymi widokami przestrzenie.

## *Apartament Lovers in the Mountains*



Duże, przestronne mieszkanie stworzone z niezwykłym smakiem, góralskie akcenty, ręcznie wykonane meble delikatnie łączą się z nowoczesnym dizajnem.



Apartament jest cały w drewnie, połączenie starych, odrestaurowanych dech z nowymi to piękne zderzenie różnych struktur.

Nietypowe rozwiązania jak np. **łóża zawieszane wysoko by jeszcze lepiej podziwiać piękne widoki zaraz po przebudzeniu.**

**Każda z sypialni wyposażona jest we własną łazienkę.**



Widok z okien na **każdą stronę świata** zapewnia wrażenie, jakby było się na zewnątrz.

Sypialnia na poddaszu ma wielki taras z którego można **podziwiać nie tylko góry, ale i ogromne jodły, buki i wsłuchać się w szumiący w tle potok.**



Na parterze przestronna kuchnia wyposażona w **piekarnik, płytę gazową, lodówkę z zamrażarką i zmywarę, a także całą zastawę stołową.**

Kominek a przy nim wygodna sofa, góralskie sanie jako leżanka gdzie czytać możecie swoją ulubioną książkę, leżanki pod dwoma dużymi oknami tak by ten **magiczny widok mieć jeszcze bliżej podczas relaksu i odpoczynku.**

Duży stół przy którym usiądzie cała wypoczywająca ekipa.



## ***Apartament Stable Cottage***

To lokalizacja idealna by uciec od wszystkich i wszystkiego, by jeszcze bliżej, w ciszy kontemplować naturę, by **wysłuchać się w szum drzew, śpiew ptaków i usłyszeć rżenie koni**, które mieszkają zaraz obok w swojej stajence.

Czasem z okien chaty można dostrzec nie tylko różne gatunki ptaków, ale i łanie, jelenie które podchodzą bardzo blisko.

Duży drewniany, oszklony, nowoczesny dom, który idealnie scala się z wszechobecną naturą, **z jego werandy i zadaszonego wielkiego tarasu wyrastają wręcz drzewa**, to wszystkosprawia, że poczujesz się tu jak w bajce.





Tutaj w dużej sali będziemy praktykować jogę, taniec oraz brać udział w przygotowanych warsztatach.





## *Co Cię czeka?*

- ⊗ **3 dni** w magicznej osadzie Górna Chata, położonej w sercu gór Gorców,
- ⊗ Zakwaterowanie w przytulnych apartamentach z malowniczymi widokami i pięknym designem:  
*Apartament Lovers in the Mountains*  
oraz *Apartament Stable Cottage*,
- ⊗ Zajęcia **jogi i warsztaty**,
- ⊗ **Somatyczna praca z ciałem** - taniec intuicyjny, praktyki energetyzujące & harmonizujące,
- ⊗ Odprężający **seans w gorącej bani** z widokiem na las & **rytuał picia ziół**,
- ⊗ **Pełne wyżywienie** - zdrowa, domowa, wegetariańska kuchnia,
- ⊗ Sesje masażu **Kobido, access bars, face lift**,
- ⊗ **Kobięcy krąg przy ognisku**. Wspólne pieczenie warzyw i chwile na swobodne bycie razem.



## *Co da Ci ten czas?*

- ⊗ Oczyszczysz się z **blokujących przepływ życiowej energii emocji**,
- ⊗ Poznasz narzędzia do pracy nad**własnymi przekonaniem** i **dobrostanem**, które zabierzesz ze sobą do domu,
  - ⊗ Nauczysz się **dbać o siebie** w naturalny, holistyczny sposób,
  - ⊗ Poczujesz **kobiecą obecność i wsparcie**,
- ⊗ Wspólnie **odblokujemy i puścimy to**, co już nam nie służy, aby zrobić miejsce na nowe jakości:

***LEKKOŚĆ, RADOŚĆ, OBFITOŚĆ***

## *Przewodniczki wyjazdu*



### **Sylwia Guzik-Zięba**

Kreatorka, certyfikowana nauczycielka Yin Yang jogi w oparciu o tradycyjną medycynę chińską. Trenerka somatycznej pracy z ciałem oraz **terapeutka somatyczna.**

**Autorka metody transformacji emocji w tańcu.** Poszukiwaczka balansu, radości i luzu. Propagatorka holistycznego podejścia do swojego dobrostanu.



### **Iga Serwińska**

Masażystka japońskiej techniki Kobido. **Nauczycielka Vinyasa jogi w trakcie certyfikacji.**

Miłośniczka rozwoju osobistego i aktywności fizycznej z **misją inspirowania innych do zdrowego życia w zgodzie ze sobą.**



# *Plan Wyjazdu*

## *Dzień 1 - piątek*

Przyjazd na miejsce około godziny 16:00, zakwaterowanie, chwila dla siebie :)

**17:00 - 19:00** Otwarcie wyjazdu, kobiecy krąg, wyciszająca sesja yin jogi,

**19:00** Wege kolacja,

**20:00** Odprężający seans w bani & rytuał picia ziół.

## *Dzień 2 - sobota*

**7:30** Czas na poranną kawę,

**8:00-9:30** Joga yin yang i taniec smoka (dragon dance) -  
**somatyczny trening ciała.**

Regeneracyjna praktyka inspirowana taoizmem,  
która wzmacnia przepływ energii w ciele.

**Yin** - to część regeneracyjna, która przywraca wewnętrzną równowagę.

**Yang** - energetyzująca, zachęcająca do działania.

**9:30-10:30** Śniadanie zjedzone z uważnością,

**10:30 -11:15** Warsztat Self-concept.

**Jak postrzegasz samą siebie i jaki ma to wpływ na Twoje życie?**

Jeżeli widzisz siebie w negatywnym świetle, to początkiem skutecznej manifestacji musi być **zmiana tych przekonań**. Przeskanujemy nasze myśli, aby zrobić przestrzeń na przyjmowanie obfitości. Nauczysz się uważnie słuchać i **weryfikować swoje autentyczne potrzeby**.

Zobaczysz, jak możesz zmieniać swoje nastawienie i emocje dzięki zmianie perspektywy myślenia.

# *Plan Wyjazdu*

**11:30-14:30** Czas na Twój relaks, tak jak lubisz -  
możliwość skorzystania z masażu Kobido, zabiegu access bars  
i face lift (dodatkowo płatne na miejscu), przestrzeń na pobycie  
w naturze, książkę, medytację -  
**cokolwiek sprawia Ci przyjemność.**

**15:00-16:00** Odżywczy obiad,

**16:15-17:00** Warsztat rodowe przekonania,  
**Skąd biorą się Twoje emocje? Jak świadomie kierować swoim życiem?**

**17:15 - 19:00** Warsztat Healing Dance. **Taniec emocji & somatyczny ruch.**

Czy wiesz, że Twoje tkanki przechowują **wspomnienia, przekonania, doświadczenia** oraz **historie rodowe**, które niewolnione blokują codzienne funkcjonowanie w lekkości, komforcie psychicznym i fizycznym?

Healing dance to autorska metoda odmrażania emocji w intuicyjnym tańcu i ruchu, z której po warsztatach możesz korzystać na co dzień.

## **Jej celem jest:**

- Pozbycie się niepotrzebnych ciężarów emocjonalnych,
  - Uświadomienie sobie swoich zasobów i mocy,
    - Zrobienie przestrzeni na nowe,
  - Nauka czytania sygnałów płynących z ciała.

Kiedy **uwolnisz swoje ciało** od trudnych uczuć, emocji, starych historii, poczujesz przyjemną lekkość i radość.

**Zaczniesz żyć w przepływie i spokoju bez niepotrzebnego napięcia.**



# *Plan Wyjazdu*

Doświadczysz poczucia, że **jesteś bezpieczna**, bo świat naprawdę Ci sprzyja. Zobaczysz siebie oraz otaczającą rzeczywistość wyraźniej - **z nowej perspektywy nieograniczonych możliwości.**

**19:30** Kolacja,

**Od 20:00** Krąg przy ognisku, wspólne pieczenie warzyw.

## *Dzień 3 - niedziela*

**8:30** Czas na poranną kawę,

**8:45-10:00** Balansująca yin yang joga,

**10:00-11:00** Śniadanie zjedzone z uważnością,

**11:00-11:30** Czas na pakowanie,

**11:30-12:30** Warsztat z rytuałów self love, które zabierzesz ze sobą do domu & praktyka harmonizująca.

Rytuały, które wzmocnią Twoją miłość do siebie i utwierdzą Cię w przekonaniu, że zasługujesz na obfitość. **Sama możesz ją kreować.**

**13:00** Obiad,

**13:30-14:00** Zakończenie wyjazdu.

## *Cena wyjazdu*

Cena wyjazdu **1900 zł** zawiera:

- ⊗ Zakwaterowanie,
- ⊗ Pełne wyżywienie,
- ⊗ Seans w bani,
- ⊗ Zajęcia jogi i warsztaty.

Jeśli chcesz się zapisać, poprosimy Cię o **bezzwrotną zaliczkę** w kwocie **500 zł** do dnia **15.10.2024**.

**Szczegóły konta do wpłaty podamy Ci w wiadomości prywatnej.**

**Transport na własną rękę** - istnieje możliwość zorganizowania busa lub carpooling.

Masaże Kobido, sesje access bars i face lift są **dodatkowo płatne na miejscu.**



### **Kobido 1h - 250 zł**

Japońska technika masażu twarzy, która jest doskonałą **alternatywą** dla zabiegów medycyny estetycznej. Masaż ten jest niezwykle **relaksujący** i **odprężający**. To najbardziej zaawansowana technicznie forma japońskiego masażu twarzy, która stymuluje produkcję składników skóry w celu osiągnięcia **efektu liftingu, zmniejszenia napięcia mięśniowego** oraz **usunięcia toksyn z układu chłonnego**. Zatrzymuje procesy starzenia, poprawia krążenie i metabolizm komórkowy. Twoja skóra staje się **odżywiona i dotleniona, wygląda młodziej**, odzyska blask witalności i lekkość, a Ty czujesz się odprężona, zadbana i pełna energii.

### **Access Bars - 250 zł**

Zabieg energetyczny Access Bars® jest połączeniem masażu i terapii manualnej, który **odblokowuje przepływ energii** odpowiedzialnej za powodzenie i obfitość. Sesje Access Bars® **uwalniają od traum** i przekonań, a dzięki dotykowi z różną intensywnością punktów odpowiadającym danym obszarom, **pacjent otwiera się na przyjęcie obfitości i nowych możliwości**.

Podczas sesji masowana jest głowa pacjenta, u którego **uwalniane jest napięcie z 32 punktów energetycznych Bars®**.

W każdym z punktów energetycznych utrwalone są przekonania oraz programy mentalne powodujące **blokady** i **ograniczające zdolność do kreowania rzeczywistości**.

Punktom przypisywane są różne aspekty, między innymi:

**wdzięczność, kreatywność, świadomość, porozumiewania się czy przestrzeń i czas.**

Dzięki dotykowi masującemu punkty energetyczne umożliwiające zostaje **oczyszczenie z dotychczasowych ograniczeń, wzorców lub traum**, co w konsekwencji sprawia, że pacjent poddawany masażowi **Access Bars®** zaczyna uwalniać się od myśli, emocji, wierzeń i przez to **funkcjonować na nowo**.

Pod wpływem uwalniania nagromadzonych napięć, pojawia się **trzeźwość umysłu, otwarcie na nowe talenty i umiejętności**.

Terapeuci określają ten proces **początkiem przyjmowania** (zamiast wcześniejszego odrzucania). Błogi stan pozwala stać się bardziej **otwartym i świadomym terażniejszości, a przez to obecnym we własnym życiu**.

## Face Lift - 250 zł

Access Energetic Facelift® to masaż górnej części ciała – twarzy, obszarów klatki piersiowej i ramion. Jego główną zaletą jest **uwolnienie napięcia nagromadzonego w organizmie przez towarzyszący na co dzień stres**, działając ujędrniająco na skórę twarzy. **Stosowany regularnie napina i ujędrnia skórę.**

### Zalety zabiegu to:

- Wgładzenie i regeneracja skóry twarzy oraz dekoltu,
- Przywrócenie blasku i zmniejszenie objawów starzenia,
- Poczucie głębokiej relaksacji i odprężenia.

To niezwykle **przyjemny, delikatny i nieinwazyjny zabieg**, który pozwala poznać nowy wymiar odczuwania siebie i **akceptacji swojego ciała**.

Dedykowany jest **dla wszystkich** bez względu na wiek, którzy zmagają się z dużymi emocjami lub stresem i chcą przy okazji poprawić wygląd swojej skóry.

**Podczas zabiegu klient najczęściej zasypia, co pomaga w wyciszeniu oraz nabraniu siły do działania.**

Zabieg Access Energetic Facelift® **wzmacnia energię i chęci do życia**.

Ciało poddane zabiegowi energetycznemu

zaczyna współpracować z układem immunologicznym i hormonalnym.

Odmładzająca sesja Access Facelift ma szczególne

właściwości, które **nadają naturalnego blasku i witalności ciału i twarzy**.

*Czekamy na Ciebie!*

Sylwia & Iga

oraz

Kasia i Leszek Górni - Gospodarze Górnej  
Chaty

Zapisy prowadzimy bezpośrednio poprzez instagram  
oraz mailowo:



@gornachata.pl / gornachata@gmail.com



@my\_bodybalance /  
mybodybalance@mybodybalance.pl



@igawszystkie / igaserwinska@onet.eu