

JOGA | TANIEC EMOCJI
RYTUAŁY PIĘKNEGO ŻYCIA

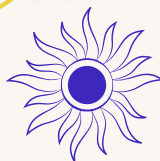
Naturalna Ja



Iga Serwińska



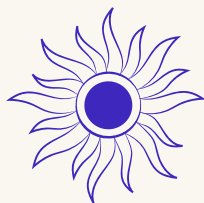
Sylwia Guzik-Zięba



Kobiece Obfitość

Górna Chata

3-6 KWIETNIA 2025



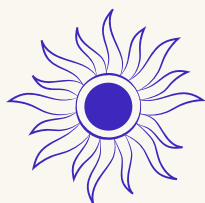
Potrzebujesz iskry do zmian?

Chcesz podarować sobie prawdziwie karmiący czas i poczuć przyptyw inspiracji?



Marzysz o regenerującym odpoczynku dla głowy i ciała?

To wspaniale!



Zapraszamy Cię na wyjazd pełen **wyciszenia, zatrzymania i wewnętrznego oczyszczenia**. Czas wypełniony praktykami, dzięki którym uświadomisz sobie swoje autentyczne piękno i zdolność kreacji.



Kiedy?

Wiosna 2025

Od czwartku **3 kwietnia**
Do niedzieli **6 kwietnia**.

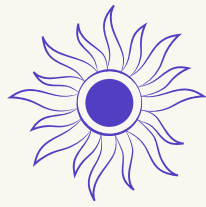
Gdzie?



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 są tak 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:

1. *Apartament Lovers in the Mountains*



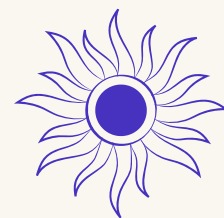
Duże, przestronne mieszkanie stworzone z niezwykłym smakiem, góralskie akcenty, ręcznie wykonane meble delikatnie łączą się z nowoczesnym dizajnem.

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.**

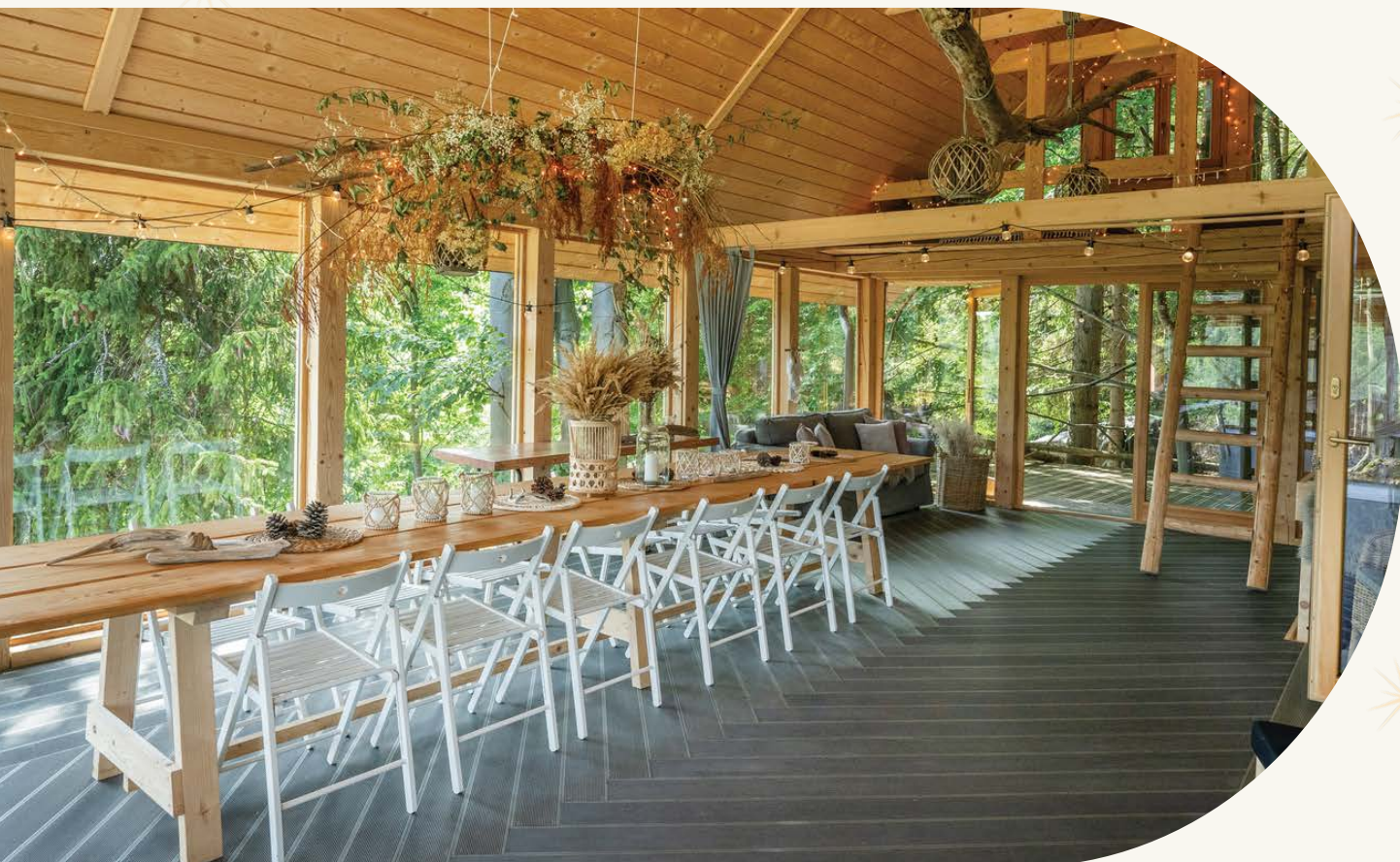


Kominek a przy nim wygodna sofa, góralskie sanie jako leżanka gdzie czytać możecie swoją ulubioną książkę, leżanki pod dwoma dużymi oknami tak by ten **magiczny widok mieć jeszcze bliżej podczas relaksu i odpoczynku.**

Duży stół przy którym usiądzie cała wypoczywająca ekipa.

2. *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.

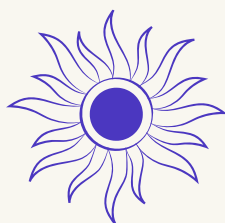


Duży drewniany, oszklony, nowoczesny dom, który idealnie scala się z wszechobecną naturą, z jego werandy i zadaszonego wielkiego tarasu wyrastają wręcz drzewa, to wszystko sprawia, że **poczujesz się tu jak w bajce.**





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



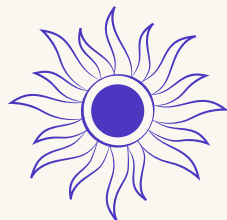


Co Cię czeka?

- **4 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**
- Inspirujące **warsztaty uziemiające** - harmonijny czas z końmi.



- **Somatyczna praca z ciałem** - taniec intuicyjny, praktyki energetyzujące & harmonizujące.
- Odprężający **seans w gorącej bani** z widokiem na las.
- **Pełne wyżywienie** - zdrowa, domowa, wegetariańska kuchnia.
- Sesje masażu **Kobido, aces bars, face lift.**
- **Kobiocy krąg** przy ognisku, chwile na swobodne bycie razem.

Co Ci da ten czas?

- Oczyszczysz się z **blokujących przepływ życiowej energii emocji.**
- Poznasz **narzędzia do pracy nad własnymi przekonaniami 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

Nauczycielka Vinyasa jogi. Masażystka japońskiej techniki Kobido. Miłośniczka rozwoju osobistego i aktywności fizycznej z misją inspirowania innych do zdrowego życia w zgodzie ze sobą..



Plan wyjazdu



Dzień 1 - czwartek

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

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

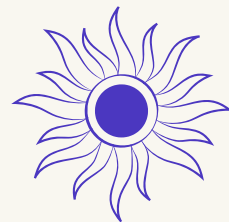
19:00 wege kolacja

20:00 odpężający seans w bani & rytuał picia ziół.



Plan wyjazdu

Dzień 2 - piątek



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 - to część 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.

11:30-16:00 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

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:

- uświadomienie sobie swoich zasobów i mocy,
- pozbycie się niepotrzebnych ciężarów emocjonalnych,
- 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. Zacznieś żyć w przepływie i spokoju bez niepotrzebnego napięcia.

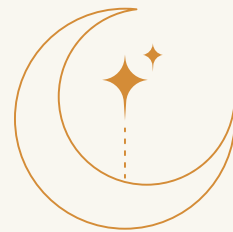
Doświadczysz poczucia, że jesteś bezpieczna, bo świat naprawdę Ci sprzyja. Zobaczysz siebie oraz otaczającą rzeczywistość wyraźniej - z nowej perspektywy nieograniczonych możliwości.

19:00 obiadokolacja

Od 20:30 krąg przy ognisku

Plan wyjazdu

Dzień 3 - sobota



8:00 czas na poranną kawę

8:30 - 9:45 energetyzująca vinyasa joga

10:00 pożywne śniadanie

11:30 warsztaty uziemiające - harmonijny czas z końmi. Zajęcia z niezwykłymi zwierzętami, które uczą spokoju, odpuszczania i bycia w pełni obecnym.

13:30 wspólny czas w naturze - wycieczka pobliskimi, leśnymi szlakami

17:00 czas dla siebie - integracja, relaks, dla chętnych wybrane zabiegi

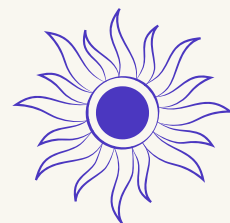
19:30 kolacja

20:30 wyciszająca sesja jogi nidry (joga snu - technika głębokiej relaksacji i medytacji, prowadzona w stanie pomiędzy jawą a snem)

Plan wyjazdu

Dzień 4 - 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 praktyka wdzięczności

13:30-14:00 zakończenie wyjazdu



Cena wyjazdu - **2800 zł** early birds **do 24.02.2025**,
od 25.02.2025 cena wyniesie **2900 zł**.

Jeśli zabierzesz ze sobą bliską osobę
otrzymujesz - **100 zł** rabatu :)

Cena 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
24.02.2025

Szczegóły konta do wpłaty podamy Ci w
wiadomości prywatnej :)

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



Strefa relaksu

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

Kobido 1h - 250zł

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 witalność i lekkość, a Ty czujesz się odprężona, zadbana i pełna energii.

Access bars - 250zł

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, porozumiewanie się czy przestrzeń i czas**.

Zabieg energetyczny Access Bars® jest połączeniem masażu i terapii manualnej, który **odblokowuje przepływ energii** odpowiedzialnej za powodzenie i obfitość.

Dzięki dotykowi masującemu punkty energetyczne umożliwiające zostaje oczyszczenie z dotychczasowych ograniczeń, wzorców lub traum.

To 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 - 250zł

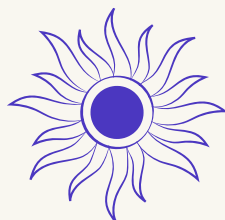
Access Energetic Facelift® to masaż górnej części ciała – twarzy, obszarów klatki piersiowej i ramion.

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:

- wygładzenie 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 ciała i twarzy.

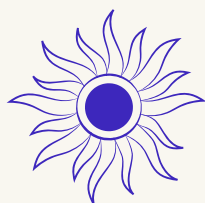
**Zapisy prowadzimy bezpośrednio
poprzez instagram oraz mailowo:**

 @gornachata.pl
gornachata@gmail.com

 @my_bodybalance
mybodybalance@mybodybalance.pl

 @igajogi
igaserwinska@onet.eu





Czekamy na Ciebie!

Sylwia & Iga

oraz

Kasia i Leszek Górni
Gospodarze Górnej Chaty

