

Program Retreatu

8 – 10 maja 2025

Wszystkie zajęcia są opcjonalne i nie trzeba w nich uczestniczyć.

Piątek 8 maja

Przyjazd i otwarcie przestrzeni

Od 16:30

Przyjazd uczestników i zakwaterowanie (check-in)

19:00

Wspólna kolacja

Po kolacji

Ceremonia herbaty Blue Lotus

Oficjalne otwarcie retreatu

Spotkamy się w kręgu (jeśli pogoda pozwoli – przy ognisku), aby: poznać i stworzyć zasady bezpiecznej i wspierającej przestrzeni, nazwać osobiste intencje na ten wyjazd oraz nieco poznać się nawzajem.

Sobota 9 maja

Odpoczynek i regeneracja

9:00

Śniadanie

10:30 (ok. 1,5 h)

Praktyka porządkowania serca i umysłu

prowadzi Monika

Sesja medytacyjno-oddechowa budująca poczucie bezpieczeństwa w ciele oraz ćwiczenie somatyczne pogłębiające pozytywny kontakt ze sobą. W drugiej części warsztatu potrzebny będzie papier i coś do pisania – niezawodne narzędzia sprowadzania klarowności w nasze życia.

13:00

Lunch

14:30

Spacer w naturze

Czas na integrację i regenerację. W razie niepogody – alternatywny plan zajęć w przestrzeni wewnętrznej.

16:00

„Drzewo Życia" - warsztat kreatywny

prowadzi Iwona

Twórcza praca rozwojowa pozwalająca przyjrzeć się swoim zasobom, korzeniom i kierunkom wzrostu.

18:30

Obiado-kolacja - Ceremonia Pieroga

Symboliczny, acz z przymrużeniem oka rytuał bycia razem.

19:30

Kąpiel dźwiękowa

gra Iwona

Głęboko relaksująca sesja regeneracyjna, wspierająca integrację doświadczeń dnia.

Niedziela 10 maja

Integracja i pożegnanie

9:00

Śniadanie

10:30

Krąg zamykający

Chwila na refleksję i podsumowanie pobytu, powrót do intencji. Krótka medytacja połączona z wizualizacją.

Do 12:00

Check-out

Opuszczamy budynek.

Po 12:00

Dla chętnych: wspólny spacer z lunchem

Pozaprogramowe przedłużenie pobytu we własnym zakresie.

Z radością czekamy na wspólny czas ✦