

I ZIMOWY FESTIWAL WITALNY

Polska
Witalna



Warsztaty rodzinne
z jogą,
vege kuchnią,
bębnami,
i pozytywną energią

20–27.01
28.01–03.02
11.02–17.02

Zapraszamy na **I ZIMOWY FESTIWAL WITALNY** w Małym Cichym (20.01-27.01) oraz Szklarskiej Porębie (28.01-03.02, 11.02-17.02) organizowany w dobrym sąsiedztwie parków narodowych (tatrzańskiego i karkonoskiego). Nasza zimowa propozycja skierowana jest dla rodzin pragnących spędzić zimowy czas ferii w harmonii z najbliższymi i górską przyrodą oraz naładować akumulatory pozytywną energią ludzi wyznających zbliżony system wartości.

Łącząc pobyt rekreacyjny z warsztatami rozwojowymi możemy potraktować taki wyjazd jako inwestycję w nasze zdrowie i samopoczucie. Uczestnicy sami zdecydują w jakich proporcjach dozować będą swoim rodzinom pobyt na górskich stokach i warsztaty wzmacniające witalność.

PROGRAM FESTIWALU (I, II, III TURNUS):

- * Poranne sesje medytacji oraz jogi
- * Warsztaty jogi w powietrzu (II i III turnus)
- * Warsztaty wegańskiej zdrowej kuchni (I turnus)
- * Ruch i taniec intuicyjny
- * Zestaw ćwiczeń SLOW HEALTH (I turnus)
- * Techniki antystresowe (uważność)
- * Warsztaty bębniarskie i masaż dźwiękiem
- * Psychodietetyka i detox (I turnus)
- * Warsztat ayurwedy – holistycznej koncepcji ciała (II turnus)



PONADTO PRZEVIDUJEMY:

- * Treningi slow jogging oraz nordic walking
- * Czas wolny na szusowanie po stokach
- * Malowanie intuicyjne (III turnus)
- * Jogopedia i teatr ruchu (I turnus)
- * Gimnastyka sensoryczna (II turnus)
- * Nocny marsz z pochodniami (II i III turnus)
- * Warsztaty ceramiczne (II i III turnus)
- * Zabawy w śniegu



ZASADY:

- * Program warsztatów do wyboru
- * Poranne ćwiczenia
- * Kuchnia wegańska i wegetariańska
- * W atmosferze zabawy bez używek
- * Warsztaty dla dzieci
- * Czas wolny na śnieżne zabawy i narty
- * Dojazd na własny koszt



ZAPLANOWALIŚMY NASTĘPUJĄCE WARSZTATY DLA DZIECI:

- * Joga dla dzieci w formie zabawy (od 6 lat)
- * Jogopedia i teatr ruchu (od 5 lat)
- * Joga w powietrzu od 10 lat
- * Muzykowanie rodzinne (fajnie wziąć własne instrumenty akustyczne)
- * Warsztaty kulinarne lub ceramiczne dla dzieci powyżej 6 lat
- * Warsztaty uważności i oddechu od 5 lat



ORGANIZATOR:



PRAWDOPODOBNIENIE NAJBARDZIEJ WITALNY FESTIWAL RODZINNY W POLSCE!!!

PRZYKŁADOWY ROZKŁAD DNIA NA TURNUSACH

(MAŁE CICHE - 7 NOCLEGÓW, SZKLARSKA PORĘBA - 6 NOCLEGÓW):

SOBOTA / NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
PRZYJAZD MAŁE CICHE - SOBOTA	MEDYTACJA PORANNA JOGA	MEDYTACJA PORANNA JOGA	MEDYTACJA PORANNA JOGA	MEDYTACJA PORANNA JOGA	MEDYTACJA PORANNA JOGA	MEDYTACJA PORANNA JOGA
	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
SZKLARSKA P. - NIEDZIELA	BLOK 1/NARTY	BLOK 1	BLOK 1/NARTY	BLOK 1	BLOK 1/NARTY	WSPÓLNA MANDALA W PRZYRODZIE
	BLOK 2/NARTY	BLOK 2	BLOK 2/NARTY	BLOK 2	BLOK 2/NARTY	
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
PREZENTACJA PROGRAMU INTEGRACJA	BLOK 3	BLOK 3/NARTY	BLOK 3	BLOK 3/NARTY	BLOK 3	
	BLOK 4	BLOK 4/NARTY	BLOK 4	BLOK 4/NARTY	BLOK 4	
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	
BLOK INTEGRACYJNY	TANIEC INTUICYJNY	MARSZ Z POCHODNIAMI	MALOWANIE CIAŁEM	WSPÓLNE MUZYKOWANIE	OGNISKO	

- * W trakcie zajęć dla dorosłych, równoległe zajęcia dla dzieci
- * Zajęcia dla dorosłych i dla dzieci (dwa bloki przed i po obiedzie po 1,5 godz.) na przemian z nartami
- * Wspólne wieczorne zabawy i muzykowanie

OPLĄTY ZA UDZIAŁ W FESTIWALU:

Oplata za cały pobyt jednej osoby z noclegiem (6 nocy Szklarska Poręba, 7 nocy Małe Ciche), całodziennym wyżywieniem wegetariańskim/ wegańskim oraz udziałem w warsztatach:

	MAŁE CICHE DO 15.11	MAŁE CICHE PO 15.11	SZKLARSKA PORĘBA DO 15.11	SZKLARSKA PORĘBA PO 15.11
A. DOROŚLI	1250 ZŁ	1350 ZŁ	1280 ZŁ*	1380 ZŁ*
B. DZIECI 10-15 LAT	970 ZŁ	1070 ZŁ	1070 ZŁ*	1170 ZŁ*
C. DZIECI 6-9 LAT	970 ZŁ	1070 ZŁ	970 ZŁ*	1070 ZŁ*

*Pensjonat RAAD Szklarska Poręba do dopłaty opcja NARTY +90 zł (w tej cenie wypożyczenie sprzętu narciarskiego na czas pobytu, przechowanie sprzętu w szafce przy stoku, podwózka busem z i na stok, dostęp do szkółki Nartolandia w godz. 9.00-13.00 <http://nartolandia.com/> - idealna dla najmłodszych i uczących się jazdy.

ZMNIEJSZONA OPLATA:

- * Dzieci do lat 2 bezpłatnie (nocleg w łóżku rodziców)
- * Przy wpłacie do 15 listopada opłata pomniejsza o 100 zł od każdego uczestnika

ZGŁOSZENIA:

1. Dokonaj przelewu **opłaty rejestracyjnej** (do 15.11 550/650 zł dziecko, po 15.11 650/750 zł dorosły) na konto: Polska Witalna sp. z o.o., ul. Matejki 34a, 90-237 Łódź
Nr konta: 98 8784 0003 2001 0002 3911 0001 z dopiskiem ZIMOWY FESTIWAL WITALNY
(I lub II lub III turnus), imiona i nazwiska uczestników
2. Prześlij formularz zgłoszeniowy, który umożliwi zaplanowanie warsztatów adekwatnie do wieku dzieci
3. Opłata za cały pobyt na miejscu w formie gotówkowej



WIĘCEJ INFORMACJI:

Maciej Kozakiewicz (607-444-242) lub maciej.kozakiewicz@polskawitalna.pl

PROWADZĄCY ZAJĘCIA (NA WYBRANYCH TURNUSACH):



MISTRZ SYSTEMU SLOW HEALTH – TOMASZ NOWAKOWSKI (I turnus)

Tomek jest podróżnikiem i przewodnikiem turystycznym. Zajmuje się edukacją zdrowotną, praktyką tai chi, qigong i jogą. Jego pasją jest propagowanie prostych, naturalnych sposobów na zdrowie i większą równowagę w naszym codziennym życiu. Na wyspach hawajskich pracował w ośrodku dla ludzi chorych na nowotwory – Kokolulu Cancer Retreat, gdzie między innymi qigong używany jest do poprawienia stanu zdrowia pacjentów. W Chinach studiował w ośrodku zhineng qigong na wyspie Hainan. W Indiach zrobił uprawnienia nauczyciela jogi. W Nepalu poznawał tajniki medytacji.



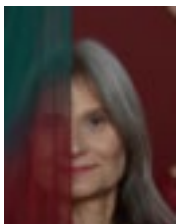
MISTRZ JOGI – ANASTASIA NOWAKOWSKA (I turnus)

Anastazja rozpoczęła praktykę jogi w roku 2005 pod kierunkiem Andrey Lappy, jednego z najbardziej znanych nauczycieli jogi w Rosji, Ukrainie. Po kilku latach praktyki pojechała do Indii by kontynuować rozwój swej pasji bliżej źródła. W Rishikieszu jej nauczycielami byli tacy mistrzowie jak Surinder Singh (hatha joga i Iyengar yoga), Usha Devi (senior Iyengar yoga teacher), Ashish Sharma (hatha yoga + Iyengar), Yogi Vishvketu (Akhand joga, Kundalini, Sukshma Vyayama i hatha) i 105-letni jogi Swami Yogananda Ji (himalayan joga i Sukshma Vyayama). W roku 2012 Anastazja otworzyła w Rishikieszu szkołę jogi – Himalayan Yoga Academy.



MISTRZ ZAJĘĆ TWÓRCZYCH – ANNA ŁĘŻAK (III turnus)

15 lat temu odłożyłam do szuflady dyplom mgr inż. elektryka i założyłam Centrum Edukacji i Rozwoju, w którym uczę m.in. jak się efektywnie uczyć, rozwijać inteligencję i logiczne myślenie wykorzystując moc własnego umysłu. Pracuję z osobami w każdym wieku - od przedszkola do seniora, prowadzę też terapię różnych trudności: szkolnych, rozwojowych, życiowych. Szczególną uwagę przywiązuję do pracy z dziećmi i młodzieżą z niepełnosprawnościami.



MISTRZ JOGI, REIKI I VEDIC ART – JOANNA BURDZIŃSKA (III turnus)

W 2009 roku otworzyła Studio Jogi YAM. Asany odkrywała już jako dziecko „obserwując wujka, który wówczas już praktykował intensywnie jogę. Poza hatha jogą nieustannie poszerza swoje zainteresowania: ukończyła kurs masażu shiatsu, masażu klasycznego, czterostopniowy kurs masażu dźwiękiem wg. metody Petera Hessa, kurs masażu RAINDROP, ukończyła kurs Vedic Art I i II stopień. Posiada II stopień Reiki, II stopień Kinezylogi. Jest Liderem Jogi Śmiechu, maluję obrazy, gra na misach i gongu. Ukończyła kurs numerologii Karmicznej. Zajmuje się aromaterapią.



MISTRZ TAŃCA I MALOWANIA INTUICYJNEGO – JOANNA GANDZIARSKA – SUŁECKA (III turnus)

Absolwentka Akademii Sztuk Pięknych we Wrocławiu. Piękno i poczucie estetyki, wnikliwość i uważność są wpisane w jej ciało i ruch oraz widzenie drugiego człowieka. Współautorka i prowadząca cykliczne warsztaty dla kobiet w Lubinie i we Wrocławiu. Brała udział w wielu warsztatach rozwoju osobistego, czerpie inspirację z różnych źródeł. Zafascynowana pracą z ciałem jako drogą do uzdrowienia na wszystkich poziomach. W sposób wyjątkowy łączy duchowość ze światem zewnętrznym.



MISTRZ TAŃCA I MALOWANIA INTUICYJNEGO – AGNIESZKA ZAMOJSKA (III turnus)

Pedagog i terapeuta z wieloletnim doświadczeniem. Poszukująca Prawdy na wielu ścieżkach. Od zawsze zakochana w Życiu. Wulkan energii i niewyczerpane źródło pomysłów. Poprzez pracę z ciałem i ruch tworzy własną unikalną jakość kontaktu z drugim człowiekiem. Autorka i prowadząca cykliczne warsztaty dla kobiet w Lubinie i we Wrocławiu. Ukończyła II stopniowy kurs Reiki i Dwupunktu. Certyfikowany instruktor masażu Shantala. Zanurzona w 5 Rytmach, dynamicznej medytacji, która uczy, jak obudzić ciało i uwolnić umysł.



MISTRZ JOGI DLA DZIECI – EWA ZIEJA (I turnus)

Certyfikowany instruktor kursu instruktorskiego rekreacji ruchowej realizowanego na Politechnice Częstochowskiej. Terapeuta zajęciowy ze specjalnością psychoterapia. Prowadząca zajęcia jogi z dziećmi w oparciu o aktywizację systemu Umysł - Ciało. Dodatkowo terapeuta kinezylogii edukacyjnej. Jest instruktorem, który łączy filozofię jogi z wiedzą psychologiczną i neurofizjologią związaną z pracą mózgu. Swoje doświadczenie w pracy z dziećmi rozwija od lat z pasją, radością i entuzjazmem - prowadząc jogę dla dzieci.



MISTRZ JOGI I AYURWEDY – GRAŻYNA KOTLORZ (II turnus)

Prowadzi Złoty Środek Studio Pracy z Ciałem w Katowicach. Twórcza oraz opiekun merytoryczny studiów podyplomowych „Ajurweda - holistyczna koncepcja zdrowia” oraz „Akademia Praktyków Jogi”, konsultantka ajurwedy (Instytut Jiva w Faridabad, Indie), nauczycielka jogi, instruktorka rekreacji ruchowej o specjalności Hatha Joga, autorka artykułów dla magazynu Yoga&Ayurveda oraz portalu Joga ABC. Dodatkowo ukończyła liczne kursy specjalistyczne z zakresu: aktywności fizycznej, pracy z kobietami w ciąży oraz z dziećmi, profilaktyki zdrowotnej, doradztwa żywieniowego oraz zabiegów ajurwedyjskich.



MISTRZ JOGI W POWIETRZU – WIOLETTA CHOLEWIŃSKA (II i III turnus)

Weganka, miłośniczka zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia. Założycielka szkoły Aerial Joga Szklarska Poręba. Według ajurwedy jest krzyżowym połączeniem wody z powietrzem, uczy jogi w powietrzu oraz jogi sup na wodzie. Od lat interesuje się ajurwedą oraz mindfulness. Żyje uważnie, medytuje, szanuje przyrodę środowisko i każde żywe stworzenie. Jej nauczycielem i mistrzem jest Deepak Chopra.



MISTRZ SENSOPLASTYKI® – AGNIESZKA FORZPAŃCZYK (II turnus)

Dyrektor regionalny ECU EFEKT, certyfikowany trener rozwoju osobistego, szybkiego czytania i doradca metodyczny w dziedzinie nowoczesnych strategii uczenia się i zapamiętywania. Trener Sensoplastyki® i muzykoterapeutka. Autorka wielu warsztatów z dla studentów m.in.: z technik pamięciowych, nowoczesnych metod nauki języków obcych, mind mappingu, myślenia wizualnego, efektywności osobistej oraz z rozwoju inteligencji wielorakich. Autorka książki „Koncentracja - skuteczny trening skupiania uwagi”. Pasjonatka biegania; maratonka, zdobywczyni Korony Polskich Półmaratonów, ponadto interesuje się folkie i kulturą ludową, mama trójki dzieci.



MISTRZ DJEMBE – ŁUKASZ MAJ (I i III turnus)

Prowadzi szereg warsztatów dla dorosłych i dzieci pod nazwą Everyday Djembe. Prawdziwy pasjonat afrykańskich rytmów, muzyk z 18-letnim stażem, który uczył się od najlepszych: Mohamed „Gaspard” Conde, Tahirou Djembé Ouédraogo, Adama Bilorou Dembele, Moussa Coulibaly czy Mansa Camio Camara i Babara Bangoura.



MISTRZ JOGOPEDII – GOSIA STELMACH-LEWANDOWSKA (I turnus)

Logopeda z ośmioletnim stażem. Ukończyła 5-letnie studia magisterskie na kierunku Pedagogika ze specjalizacją Logopedia oraz studia podyplomowe z Emisji i Higieny Głosu - kierunek Logopedia Medialna. Uwielbia kontakt z dziećmi i dynamiczną pracę. Prowadzi na warszawskim Ursynowie gabinet logopedyczny MOVOPEDIA. Od września 2017 roku do swojej pracy terapeutycznej wprowadziła zajęcia z JOGOPEDII.



MISTRZ ANIMACJI DLA DZIECI – MARZENA KACZMAREK (II turnus)

Z wykształcenia nauczycielka. Z zamiłowania bębniarka, malarka, redaktorka, podróżniczka. Prowadziła animacje dla dzieci na ogólnopolskich wydarzeniach np. Survival Mania, Letni Festiwal Witalny, XVII Ogólnopolski Puchar Dzieci w Karate Tradycyjnym. Kocha przyrodę i taniec. W wolnych chwilach szydełkuje. Ukończyła kurs uważności i redukcji stresu MBSR dla kadry nauczycielskiej.



MISTRZ PSYCHODIETETYKI – KATARZYNA GWIAZDOWSKA (I turnus)

Psychodietetyk, psycholog, certyfikowany nauczyciel metody Soul Body Fusion®. W latach 2013-2016 Manager Sri Sri Ayurwedy w Centrum Promocji Zdrowia w Tarasce. Dyplomowana trenerka detoksu Instytutu Świadomego Życia Ewy Foley, absolwentka Szkoły Trenerów Ośrodka INTRA. Specjalizuje się w holistycznej pracy nad zdrowiem. Interesuje się różnymi metodami przywracania naturalnej harmonii organizmu.

W głębi serca tancerka, na zewnątrz praktyczna organizatorka, regularnie medytuje, czasem śpiewa.



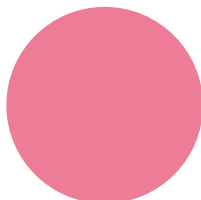
MISTRZ KUCHNI WEGAŃSKIEJ – ADA RYBKA (III turnus)

Malarka, graficzka, projektantka, kucharka. Zwolenniczka i propagatorka zdrowego stylu życia, od prawie 30 lat wegetarianka, od 6 lat weganka. Gotowanie to jej pasja i sposób na życie. Odzyskała zdrowie między innymi dzięki zastosowaniu diety wegańskiej i filozofii pięciu przemian, którą praktykuje przez cały czas, z wielką przyjemnością obserwując zmiany w swoim samopoczuciu i wyglądzie.



ORGANIZATOR, MISTRZ SLOW JOGGINGU I NORDIC WALKING – MACIEJ KOZAKIEWICZ

Pomysłodawca i lider projektu polskawitalna.pl. Przedsiębiorca społeczny. Inicjator wielu przedsięwzięć w obszarze ekologii, etyki i odpowiedzialności biznesowej oraz zrównoważonego stylu życia. Od ponad dwudziestu lat praktykuje recepty dotyczące zdrowia i długowieczności, największą wagę przywiązując do zbilansowanej diety. Żyje zgodnie z ideą slow life. Aktywność ruchową realizuje ćwicząc chi kung, regularnie uprawiając slow jogging i nordic walking.



MIEJSCE:

I TURNUS 20 STYCZNIA-27 STYCZNIA, MAŁE CICHE, TATRY

Ferie: dolnośląskie, mazowieckie, opolskie, zachodniopomorskie, podlaskie, warmińsko-mazurskie

Aktualności i zdjęcia:

<https://www.facebook.com/events/1691602814481560/>

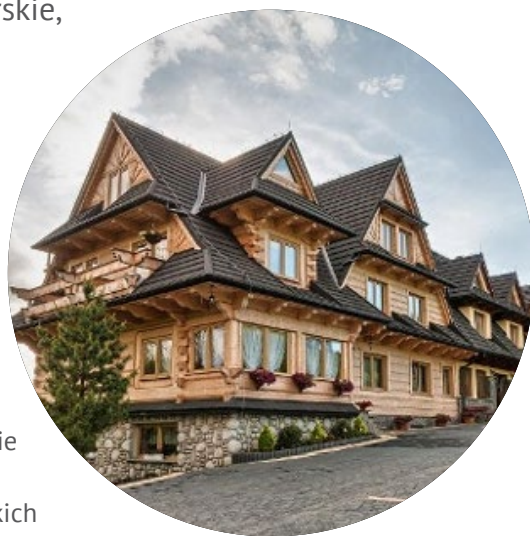
Pensjonat „Tarasówka” to najlepsze miejsce dla wszystkich, którzy planują wypoczynek pod Tatrami.

Zlokalizowana w Małym Cichem, na przepięknym wzgórzu, oferuje Gościom wspaniałe widoki i niezapomniane wrażenia. Pomimo bliskości ośrodka narciarskiego obiekt jest usytuowany w sposób zapewniający komfort i intymność.

Stacja narciarska Małe Ciche jest oddalona o niecałe 10 minut drogi pieszo - nie trzeba korzystać z samochodu, a hałas popularnego stoku nie przeszkadza wypoczywającym.

Małe Ciche to również doskonała baza dla wszystkich miłośników górskich spacerów i wypraw w wyższe partie Tatr (dzięki położeniu w otulinie Tatrzańskiego Parku Narodowego, a co za tym idzie blisko górskich szlaków turystycznych, takich jak: szlak na Wiktorówki i Rusinową Polanę oraz szlak przez Dolinę Suchej Wody do Murowańca).

Adres: Pokoje Gościnne „Tarasówka”, Małe Ciche 5, 34-531 Murzasichle, www.tarasowka.pl



II TURNUS 28 STYCZNIA - 3 LUTEGO, SZKLARSKA PORĘBA, KARKONOSZE

Ferie: lubelskie, łódzkie, podkarpackie, pomorskie, śląskie

Aktualności i zdjęcia:

<https://www.facebook.com/events/113006166040163/>

III TURNUS 11 LUTEGO - 17 LUTEGO, SZKLARSKA PORĘBA, KARKONOSZE

Ferie: kujawsko-pomorskie, lubuskie, małopolskie, świętokrzyskie, wielkopolskie

Aktualności i zdjęcia:

<https://www.facebook.com/events/780917288746484/>

Pensjonat „Raad na Uroczysku” jest położony w górach w niezwykle malowniczym miejscu Szklarskiej Poręby u zbiegu granic, Czech i Niemiec, pomiędzy Karkonoszami i Górami Izerskimi, na skraju Karkonoskiego Parku Narodowego. Urokliwa okolica, piękne widoki, cisza, idealnie czyste powietrze zachęcają do spacerów w bezpośrednim kontakcie z naturą.

Niewątpliwie walorem turystycznym Pensjonatu „Raad na Uroczysku” jest niewielka odległość od Wodospadu Szklarki, przebiegające obok szlaki na Łabski Szczyt, Szrenicę i Śnieżne Kotły.

Adres: Pensjonat „RAAD na Uroczysku”, ul. Kołtątaja 3A, 58-580 Szklarska Poręba, <http://www.raadnauroczysku.com.pl/>

