

Leśne *Kontemplacje*

Cztery dni w sercu lasu, z dala od ekranów i telefonów. Plan wspólnej podróży do miejsca, w którym znów usłyszysz własne myśli.



CZAS	GRUPA	MIEJSCE	CENA
4 dni <i>3 noce</i>	10–12 <i>osób</i>	Wisła <i>Beskid Śląski</i>	1879 <i>zł / osobę</i>

Czy to *dla Ciebie?*

Ten program jest dla Ciebie, jeśli rozpoznajesz siebie choćby w jednym z tych zdań. Nie musisz spełniać wszystkich naraz, wystarczy jedno.

1.

Szukasz głębokiej *regeneracji*

Czujesz zmęczenie materiału i potrzebujesz przestrzeni, w której Twój przebudźcowany układ nerwowy w końcu zwolni.

2.

Chcesz zabrać spokój *do domu*

Szukasz prostych technik oddechowych i uważności, które realnie pomogą Ci radzić sobie ze stresem w codzienności.

3.

Tęsknisz za naturą *bez presji*

Chcesz doświadczać lasu powoli i z pełną uwagą: bez liczenia kroków, pośpiechu i zaliczania kolejnych szczytów.

4.

Pragniesz głębszej *więzi z przyrodą*

Chcesz wyjść poza rolę turysty i poprzez głęboką ekologię poczuć, że jesteś częścią czegoś większego.

5.

Potrzebujesz bezpiecznej *wspólnoty*

Chcesz usiąść w wieczornym kręgu z ludźmi, którzy nie oceniają, bo sami przyjechali z podobnym bagażem.

6.

Cenisz uważne, *proste rytuały*

Od porannej medytacji przed śniadaniem, po wspólne nakrywanie do stołu i niespieszne posiłki w jednej grupie.

Pięć *filarów* programu

Niezależnie od terminu, każdy pobyt ma ten sam szkielet i tę samą filozofię. Oto z czego się składa.

01

ZANURZENIE W NATURZE

Kąpiele leśne z przewodniczką

Kilkugodzinne sesje Shinrin-Yoku z Agnieszką Borutą, certyfikowaną przewodniczką. Nie spacer i nie zaliczanie szczytów tylko świadome zanurzenie wszystkimi zmysłami, w ciszy.

02

OTWARCIE SIĘ

Wieczne kręgi przy ognisku

Codzienny wieczorny rytuał. Bez sztywnej agendy, bez obowiązku mówienia. To bezpieczna przestrzeń, by wypowiedzieć to, co zwykle zostawia się w głowie.

03

INNA PERSPEKTYWA

Zgromadzenie Wszystkich Istot

Warsztat głębokiej ekologii. Na chwilę przestajemy być skupieni wyłącznie na sobie. Doświadczamy, że jesteśmy częścią czegoś znacznie większego niż nasza zwykła codzienność.

04

RELAKSACJA I ODDECH

Techniki „Bezpieczne Miejsce”

Serce wyjazdu czyli konkretne, proste techniki oddechowe i uważności do wykorzystania po powrocie. Praktyka zamiast teorii; narzędzia, które zostają z Tobą.

05

BUDOWANIE WSPÓLNOTY

Wspólne posiłki i nakrywanie

Wegetariańskie, lokalne, gotowane na miejscu. Przed każdym posiłkiem razem dbamy o stół – to jeden z najprostszych sposobów na autentyczną wspólnotę.

Klamra czterech dni

Każdy dzień ma swój temat. Zaczynamy łagodnie, schodzimy głęboko, wracamy z narzędziami. Nic na siłę — wszystko jest zaproszeniem.



CZWARTEK

1.

Przyjazd i zatrzymanie

Łagodne przejście ze świata pośpiechu do świata natury. Rytuał odkładania telefonów i pierwszy krąg.

PIĄTEK

2.

Zanurzenie w naturze

Kąpiel leśna (Shinrin-Yoku) z certyfikowaną przewodniczką. Wieczorny krąg o tym, co dzwigramy w niewidzialnym plecaku.

SOBOTA

3.

Wgląd w siebie

„Zgromadzenie Wszystkich Istot”, techniki oddechu, joga / pilates i wieczorny krąg wdzięczności przy ogniu.

NIEDZIELA

4.

Powrót z narzędziami

Pożegnanie z lasem, krąg zamykający i techniki, do których zawsze możesz wrócić w domu.

Plan *dzień po dniu*

1. Przyjazd i zatrzymanie

CZWARTEK

15:00 – 17:00	Przyjazd, zakwaterowanie i napar z ziół
17:00 – 18:30	Wspólne nakrywanie i kolacja powitalna
19:30 – 21:00	Pierwszy krąg i rytuał odkładania telefonów

2. Zanurzenie w naturze

PIĄTEK

07:45 – 10:00	Poranna medytacja, śniadanie
10:00 – 13:30	<i>Kąpiel leśna · Shinrin-Yoku</i> Pod opieką certyfikowanej przewodniczki Agnieszki Boruty.
15:00 – 17:00	Czas na osobistą refleksję
19:30 – 21:30	Ognisko i krąg „O odpuszczeniu”

3. Wgląd w siebie

SOBOTA

10:00 – 13:30	Warsztat Głębokiej Ekologii — „Zgromadzenie Wszystkich Istot”
15:30 – 16:00	Techniki oddechu i mindfulness — „Bezpieczne Miejsce”
16:30 – 17:30	Joga / pilates z widokiem na góry
19:30 – 21:00	Wieczorny krąg <i>wdzięczności</i> przy ogniu

4. Powrót z narzędziami

NIEDZIELA

10:00 – 12:30	Kąpiel leśna — <i>pożegnanie z lasem</i>
12:30 – 13:30	Krąg zamykający i pożegnania
15:00	Wyjazd

Sześć obietnic

1. Nic nie jest obowiązkowe

Każda aktywność jest zaproszeniem. Jeśli ciało potrzebuje snu zamiast medytacji — posłuchaj go.

2. Posiłki wegetariańskie

Gotujemy na miejscu z lokalnych, świeżych produktów. Daj znać wcześniej o alergiach. Codziennie jemy 3 posiłki.

3. Wspólnie nakrywamy

Proste, codzienne czynności razem — to one budują wspólnotę skuteczniej niż „lodołamacze”.

4. Twój telefon bezpieczny

Przechowamy go przez cały pobyt. Bliscy będą mieli numer alarmowy do nas.

5. Mała, intymna grupa

Maksymalnie 10-12 osób. Każdy zostaje zauważony, nikt nie jest anonimowy.

6. To nie jest terapia

Dajemy doświadczenie i narzędzia. Nie jesteśmy terapeutami — mówimy o tym szczerze.

Co zabrać?



FOT. AGNIESZKA CYTACKA

- i.* Wygodne buty — najlepiej dwie pary, jedne za kostkę. Kurtka i spodnie przeciwdeszczowe. Czołówka, jeśli masz.
- ii.* Ciepłe dresy, luźne spodnie, grube skarpety — wszystko, w czym czujesz się swobodnie.
- iii.* Kapaty do chodzenia po Chacie.
- iv.* Matę do jogi lub koc — jeśli masz swój ulubiony.
- v.* *Opcjonalnie:* mały, osobisty przedmiot — amulet, kamień, zdjęcie.
- vi.* Otwartą głowę i gotowość, by przez kilka dni *nie nie musieć*.

Czekamy na Ciebie.

Zostawiamy Ci numer, adres i otwarte drzwi. Reszta — kiedy będziesz gotowa, kiedy będziesz gotowy.

CENA PODSTAWOWA

1879 zł

4 dni / 3 noce · noclegi, pełne wyżywienie i cały program.

EARLY BIRD

1500 zł

Rezerwacja min. 2 tygodnie przed turnusem:

kod LESNE2026

Najbliższe terminy: 11–14.06 · 9–12.07 · 23–26.07 · 13–16.08

MIEJSCE

Chata Pod Jaworem
ul. Soszowska 14
43-460 Wisła

TELEFON

+48 503 079 447

E-MAIL

kontakt@lesnekontemplacje.pl

STRONA

www.lesnekontemplacje.pl

 FACEBOOK

[/lesnekontemplacje](https://www.facebook.com/lesnekontemplacje)

 LINKEDIN

[in/iga-prochowska](https://www.linkedin.com/company/lesnekontemplacje)

 ONLINE

lesnekontemplacje.pl