

REGULAMIN WYJAZDU „LEŚNE KONTEMPLACJE”

Data wejścia w życie: 14.05.2026 r.

Organizator: Agroturystyka „Pod Jaworem” Iga Prochowska, ul. Soszowska 14, 43-460 Wisła, NIP: 5272223604

Prowadząca zajęcia: Agnieszka Boruta, certyfikowana przewodniczka kąpeli leśnych (Shinrin-Yoku)

§1. INFORMACJE OGÓLNE

1.1 Czym są Leśne Kontemplacje?

Leśne Kontemplacje to wyjazd regeneracyjno-doświadczeniowy. Nie jest to terapia kliniczna, leczenie ani forma wsparcia psychologicznego. Program obejmuje kąpiele leśne (Shinrin-Yoku), medytacje i warsztaty uważności, wspólne posiłki oraz narzędzia do samodzielnego zastosowania w codziennym życiu po powrocie.

1.2 Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem może być wyłącznie osoba, która:

- ukończyła 18 lat,
- znajduje się w relatywnie stabilnym stanie psychicznym i jest zdolna do samoopieki,
- nie znajduje się w aktywnym kryzysie psychicznym,
- wypełniła Formularz Zgłoszeniowy (§2) i spełniła kryteria kwalifikacyjne,
- uiściła zadatek zgodnie z §3.

1.3 Terminy wyjazdów w roku 2026

Wszystkie wyjazdy trwają 4 dni i 3 noce (czwartek–niedziela):

Turnus	Termin	Cena / os.
Turnus 1	11–14 czerwca 2026 (czwartek–niedziela)	1 859 zł
Turnus 2	9–12 lipca 2026 (czwartek–niedziela)	1 859 zł
Turnus 3	23–26 lipca 2026 (czwartek–niedziela)	1 859 zł
Turnus 4	13–16 sierpnia 2026 (czwartek–niedziela)	1 859 zł
Turnus 5	10–13 września 2026 (czwartek–niedziela)	1 859 zł

§2. FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY — INTEGRALNY ELEMENT REGULAMINU

Warunkiem uczestnictwa jest wypełnienie Formularza Zgłoszeniowego dostępnego pod adresem:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdQFfBxw-WNq8JAVHcp6Qj7QHaMWFyTes5etPuh2yYV1YEUg/viewform>

Formularz składa się z pięciu sekcji:

- Sekcja 1 — adres e-mail uczestnika (rejestracja odpowiedzi),
- Sekcja 2 — Dane osobowe: imię i nazwisko, data urodzenia, adres e-mail, numer telefonu, miasto zamieszkania,
- Sekcja 3 — Wybór terminu i ewentualne uwagi dotyczące terminu,
- Sekcja 4 — Detoks cyfrowy: deklaracja dotycząca oddania telefonu lub zobowiązanie do jego wyciszenia,
- Sekcja 5 — Zgody i potwierdzenia: zgoda na fotografowanie i publikację zdjęć, zgoda na newsletter, potwierdzenie zapoznania się z regulaminem i prawdziwości danych.

Formularz zawiera również oświadczenia i zgody stanowiące integralną część niniejszego regulaminu:

- Oświadczenie zdrowotne — pytania kwalifikacyjne potwierdzające zdolność uczestnika do udziału na wyjeździe oraz pytania informacyjne służące dostosowaniu programu,
- Zgoda na pierwszą pomoc — upoważnienie organizatora do udzielenia pierwszej pomocy i wezwania służb ratunkowych,
- Zgody RODO — zgoda na przetwarzanie danych osobowych, zgoda na wizerunek (zdjęcia i wideo), zgoda na dodanie do zamkniętej grupy uczestników w aplikacji Messenger,
- Zgoda na newsletter — zgoda na otrzymywanie informacji o przyszłych wyjazdach.

Wypełnienie Formularza Zgłoszeniowego jest równoznaczne z zapoznaniem się z jego treścią i wyrażeniem zawartych w nim zgód. Uczestnik potwierdza prawdziwość podanych informacji. Podanie nieprawdziwych danych może skutkować odmową przyjęcia lub wydaleniem z wyjazdu bez zwrotu kosztów (§5.3).

§3. WARUNKI FINANSOWE

3.1 Cena

Cena wyjazdu 4-dniowego (czwartek–niedziela) wynosi 1 859 zł od osoby. Cena Early Bird (obowiązująca na 2 tyg. przed rozpoczęciem wyjazdu) to 1500 zł.

Cena obejmuje: nocleg (3 noce), pełne wyżywienie wegetariańskie z lokalnych produktów, wszystkie zajęcia i warsztaty oraz materiały (notatnik, pozostałe materiały, pamiątka leśna).

3.2 Rezerwacja i płatność

Rezerwację potwierdza wpłata zadatku w wysokości 500 zł na konto bankowe:

76 2910 0006 0000 0000 0242 4011

Tytuł przelewu: imię i nazwisko + data wyjazdu.

Pozostałą kwotę (1 359 zł) uczestnik wpłaca najpóźniej 14 dni przed rozpoczęciem wyjazdu. Brak wpłaty pozostałej kwoty w terminie skutkuje automatycznym anulowaniem rezerwacji i przepadkiem zadatku.

3.3 Anulacja i zwroty

Rezygnacja wymaga zgłoszenia pisemnego (e-mail lub SMS) i uzyskania potwierdzenia otrzymania rezygnacji od Organizatora. Koszty transportu powrotnego w każdym przypadku ponosi uczestnik.

Termin anulacji	Skutek
Powyżej 14 dni przed wyjazdem	Zwrot zadatku pomniejszony o opłatę manipulacyjną 50 zł
Poniżej 14 dni przed wyjazdem	Zadatek przepada
Rezygnacja w trakcie wyjazdem	Brak zwrotu jakichkolwiek kosztów

3.4 Odwołanie wyjazdu przez organizatora i zmiany w programie

W przypadku odwołania wyjazdu z powodu siły wyższej (klęska żywiołowa, zamknięcie dróg, choroba organizatora lub prowadzącej), braku minimalnej liczby uczestników (6 osób) lub innych okoliczności niezależnych od organizatora — uczestnik otrzymuje pełny zwrot wpłaconych środków lub możliwość przeniesienia rezerwacji na inny termin.

W przypadku zmiany pogody lub innych okoliczności wpływających na jakość przeprowadzanych aktywności i warsztatów Organizator zastrzega sobie prawo do niewielkich zmian w programie (przesunięcia, zamiana itp.).

§4. ZASADY WYJAZDU

4.1 Detoks cyfrowy

Leśne Kontemplacje opierają się na pełnej obecności. Zapraszamy uczestników do dobrowolnego złożenia telefonów do wyznaczonego pojemnika na czas trwania wyjazdu. Przy składaniu telefonów organizator wykonuje zdjęcie zawartości pojemnika — dla bezpieczeństwa obu stron.

Uczestnik, który nie chce oddać telefonu:

- zobowiązuje się do wyciszenia go na czas całego wyjazdu (dozwolone wibracje w razie nagłej potrzeby),
- nie korzysta z telefonu podczas wspólnych aktywności (posiłki, warsztaty, medytacje, kąpiele leśne, kręgi),
- w razie naruszenia tej zasady zostanie poproszony o oddanie telefonu do pojemnika lub — przy powtarzających się naruszeniach — o opuszczenie wyjazdu (§5.3).

Każdy uczestnik ma prawo do natychmiastowego odbioru telefonu w sytuacji nagłej (kontakt z rodziną w kryzysie, pilna sprawa).

4.2 Zasady kąpieli leśnych (Shinrin-Yoku)

Kąpiel leśna to doświadczenie inne niż zwykły spacer. Jej celem jest głęboki relaks, odprężenie i wyciszenie — nie rekreacja ani poznawanie przyrody. Poniższe zasady obowiązują każdego uczestnika podczas każdej kąpieli leśnej w programie wyjazdu.

Bezpieczeństwo i zdrowie:

- W trakcie spaceru nie wolno spożywać alkoholu ani środków psychoaktywnych ani palić papierosów (w tym elektronicznych). „Papieros przed spacerem” prosimy wypalić przed spotkaniem grupy — leśne doznania węchowe są istotnym elementem doświadczenia.
- Uczestnik, który powinien mieć przy sobie leki (na alergię, serce, epinefrynę itp.), zobowiązany jest zabrać je ze sobą.
- Zaleca się stosowanie repelentów na kleszcze i owady oraz dokładne sprawdzenie ciała po spacerze.

Przebieg kąpieli:

- Podczas spaceru zachowujemy ciszę — rozmowy ograniczone są do minimum i odbywają się w kręgach oraz na zakończenie.
- Uczestnicy przebywają w niedalekiej odległości od przewodniczki. Jesteśmy uważni na siebie nawzajem.
- Kąpiel leśna nie jest wycieczką przyrodniczą — nie rozpoznajemy ptaków ani roślin, nie liczymy kroków, nie dokumentujemy fauny i flory.
- Staramy się odciąć od myśli o bieżących sprawach. Liczy się “tu i teraz”. Naszym celem jest przestawić się na tryb wolny i dać się poprowadzić Naturze.

Zdjęcia w trakcie kąpieli leśnej:

- Można robić zdjęcia, choć z umiarem — zbyt częste fotografowanie może rozpraszać i utrudniać głębokie doświadczenie lasu.

- Na zakończenie każdej kąpielii przewodniczka poprosi grupę o wspólne zdjęcie dokumentujące spacer.

Odpowiedzialność podczas kąpielii leśnych:

Potwierdzając udział na wyjeździe, uczestnik przyjmuje osobistą odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo podczas aktywności w środowisku leśnym. Organizator i prowadząca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne wypadki wynikające z poruszania się w terenie leśnym, alergii, użądleń, ukąszeń, chorób z nimi związanych ani schorzeń towarzyszących uczestnikowi. Wszelkie aktywności warsztatowe w lesie uczestnicy podejmują na własną odpowiedzialność.

4.3 Pozostałe zasady wyjazdu

Uczestnik zobowiązuje się do:

- poszanowania mienia Chaty Pod Jaworem i mienia innych uczestników,
- utrzymania porządku w pokoju i przestrzeniach wspólnych,
- współdziałania w prostych czynnościach wspólnotowych (np. nakrywanie do stołu) — jest to integralny element programu,
- niepalenia wewnątrz budynku (palenie dozwolone wyłącznie w wyznaczonym miejscu na zewnątrz),
- nieprzynoszenia i niespożywania alkoholu oraz substancji psychoaktywnych,
- zachowania ciszy nocnej po godz. 22:00.

4.4 Alergie pokarmowe i diety

Uczestnik ma obowiązek poinformować organizatora o alergiach pokarmowych najpóźniej 7 dni przed wyjazdem. Organizator nie gwarantuje diet specjalistycznych (np. wegańskiej, bezglutenowej) bez wcześniejszego uzgodnienia.

§5. ODPOWIEDZIALNOŚĆ I PROCEDURY

5.1 Zakres odpowiedzialności organizatora

Organizator zapewnia:

- bezpieczne warunki pobytu w Chacie Pod Jaworem,
- wyżywienie zgodne z deklaracją (§4.4),
- realizację programu przez certyfikowaną przewodniczkę Agnieszkę Borutę,
- ogólny porządek i procedury bezpieczeństwa.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za:

- efekty psychiczne lub emocjonalne pobytu — Leśne Kontemplacje to doświadczenie i narzędzia, nie terapia,
- mienie osobiste uczestników (§5.2),
- decyzje uczestnika podjęte po powrocie do domu,
- skutki zatajenia informacji zdrowotnych lub podania nieprawdziwych danych w Formularzu Zgłoszeniowym.

5.2 Odpowiedzialność za mienie osobiste

Organizator nie odpowiada za kradzież, zgubienie ani uszkodzenie rzeczy osobistych uczestników. Zalecamy nieprzywożenie wartościowych przedmiotów. W razie podejrzenia kradzieży uczestnik niezwłocznie powiadamia organizatora; wspólnie przeprowadzamy inspekcję. Uczestnik ma prawo zawiadomić Policję (997 lub 112). Organizator nie zwraca kosztów utraconego mienia.

5.3 Wydalenie z wyjazdu

Uczestnik może zostać poproszony o natychmiastowe opuszczenie Chaty Pod Jaworem (bez prawa do zwrotu kosztów) w przypadku:

5.3.1 Bez uprzedniej rozmowy:

- zagrożenia bezpieczeństwa własnego lub innych uczestników,
- agresji fizycznej lub słownej,
- bycia pod znacznym wpływem alkoholu lub pod wpływem substancji psychoaktywnych,
- kradzieży lub zniszczenia mienia,
- naruszenia prywatności innych uczestników lub organizatora.

5.3.2 Po rozmowie, przy powtarzających się naruszeniach:

- niestosowania się do zasad korzystania z telefonu (§4.1),
- sabotowania wspólnych aktywności,
- niestosowania się do poleceń organizatora lub prowadzącej.

Procedura: organizator poinformuje uczestnika o decyzji. Uczestnik opuszcza Chatę w ciągu 2 godzin. W razie braku możliwości samodzielnego transportu organizator pomaga w zamówieniu taksówki na koszt uczestnika.

5.4 Pogorszenie stanu zdrowia w trakcie pobytu

Jeśli uczestnik wykazuje objawy niestabilności psychicznej w trakcie pobytu:

- Organizator przeprowadza rozmowę z uczestnikiem.
- Wspólnie oceniają, czy uczestnik może bezpiecznie kontynuować pobyt.
- Jeśli sytuacja jest stabilna — uczestnik pozostaje pod wzmożoną opieką.

Jeśli sytuacja jest niestabilna — uczestnik jest proszony o opuszczenie wyjazdu (§5.3).

Organizator nie jest wykwalifikowanym personelem medycznym ani terapeutycznym. W razie zagrożenia życia lub zdrowia wzywane jest pogotowie ratunkowe (nr 112).

5.5 Prawo do odmowy przyjęcia uczestnika na wyjazd

Organizator może odmówić przyjęcia uczestnika, jeśli:

- uczestnik nie spełnia kryteriów kwalifikacyjnych z Formularza Zgłoszeniowego,
- podane informacje okazały się nieprawdziwe,
- uczestnik przy zameldowaniu wykazuje objawy niestabilności psychicznej lub jest pod wpływem alkoholu lub substancji psychoaktywnych.

W takim przypadku zadatek nie podlega zwrotowi.

§6. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

Administratorem danych osobowych uczestników jest:

Agroturystyka „Pod Jaworem” Iga Prochowska, ul. Soszowska 14, 43-460 Wisła,

NIP: 5272223604

kontakt@lesnekontemplacje.pl

+48 503 079 447

Dane osobowe przetwarzane są w celu realizacji umowy (pobytu), komunikacji z uczestnikiem oraz — za odrębną zgodą — w celach marketingowych (newsletter) i wizerunkowych (zdjęcia, wideo). Szczegółowe informacje o celach, podstawach prawnych przetwarzania oraz prawach uczestnika (dostęp, sprostowanie, usunięcie danych) zawarte są w Polityce Prywatności dostępnej na stronie: www.lesnekontemplacje.pl/polityka-prywatnosci

Zgody dotyczące wizerunku, newslettera i grupy Messenger uczestnik wyraża w Formularzu Zgłoszeniowym (§2).

§7. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

7.1 Regulamin podlega prawu polskiemu. Wszelkie spory rozstrzygane są na podstawie przepisów Kodeksu cywilnego.

7.2 Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu z co najmniej 14-dniowym wyprzedzeniem. Zmiany nie dotyczą wyjazdów, na które uczestnik dokonał już rezerwacji.

7.3 W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem stosuje się przepisy Kodeksu cywilnego oraz RODO (Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady UE 2016/679).

7.4 Kontakt: kontakt@lesnekontemplacje.pl • +48 503 079 447 • Chata Pod Jaworem, ul. Soszowska 14, 43-460 Wisła

Niniejszy regulamin obowiązuje od 14.05.2026. Dokonanie rezerwacji i wypełnienie Formularza Zgłoszeniowego jest równoznaczne z akceptacją wszystkich jego postanowień.