

**CRAZY WOMEN
GO HEALTHY**
#c♥gh

ZAPRASZA NA

HEALTHY TRIP

WIOSENNY DETOKS CIAŁA, UMYŚŁU I DUSZY



HEALTHY TRIP - HOLISTYCZNY WYJAZD DLA KOBIET

CRAZY WOMEN GO HEALTHY

WIOSENNY DETOKS CIAŁA, UMYŚŁU I DUSZY

Wczesna wiosna to najlepszy czas na detoks! To najlepszy moment, kiedy nasz organizm budzi się do życia, potrzebuje oddechu, lekkości i wzmocnienia sił witalnych.

Jeśli czujesz, że potrzebujesz chwili zatrzymania, jesteś gotowa na zmianę, chcesz oczyścić **swój** **organizm** z toksyn i nauczyć się odpowiednio odżywiać, oczyścić **swój umysł** z ograniczających Cię przekonań, popracować nad wzmocnieniem relacji ze sobą, z innymi, a także z pieniędzmi, a przy tym zrelaksować się, przeprowadzić prawdziwy detoks dla ciała, umysłu i duszy w rytmie slow – to ten wyjazd jest właśnie dla Ciebie!

Zapraszamy na cztery niezapomniane dni w sielskim i oddalonym od zgiełku miasta miejscu niedaleko Warszawy. W kobiecej, swobodnej i bezpiecznej atmosferze bez oceniania się, z odpowiednią dawką ruchu, przeplataną wartościowymi warsztatami, zdrowymi posiłkami, niesamowitymi masażami Lomi-Lomi, a także długimi kobiecymi rozmowami.

Termin: **12-15 MARCA 2020** (rozpoczęcie w czwartek o godz. 19:00)

Miejsce: **Ośrodek TU I TERAZ Nowe Kawkowo**

Cena: **750zł** (obowiązuje do 9.02 lub przy zapisie z osobą towarzyszącą) i **950zł** (cena regularna, od 10.02))

Do podanych kwot należy doliczyć koszty noclegu i wyżywienia (PATRZ → ZAPISY str. 5)

- Wyżywienie: 85 zł dziennie (3 posiłki wegetariańskie)
- Noclegi: w zależności od standardu od 32 do 85 zł za noc
- Ośrodek sprzedaje wyłącznie całe pakiety pobytowo / żywieniowo / warsztatowe (nie ma możliwości rezygnacji z posiłków ani noclegów)

Zapisy: info@crazywomengohealthy.pl Aleksandra Gelo-Piesta, tel. +48 605 616 387

www.crazywomengohealthy.pl

WIOSENNY DETOKS CIAŁA, UMYŚŁU I DUSZY

DLA UMYŚŁU:

- ✓ Przyjrzyj się swoim relacjom na kilku poziomach: ze sobą, z innymi oraz z pieniędzmi
- ✓ Odkryjesz, co dla Ciebie oznacza posiadanie pozytywnej relacji ze sobą
- ✓ Odpowiesz sobie na pytania „kim naprawdę jestem” i „czego potrzebuję”?
- ✓ Nauczysz się jasno stawiać granice i asertywnie sięgać po swoje
- ✓ Dowiesz się dlaczego powielasz ten sam schemat w relacjach z innymi
- ✓ Poznasz jakie masz relacje z pieniędzmi

DLA CIAŁA:

- ✓ Dostarczysz swojemu organizmowi mega dawkę endorfin, dzięki porannym spacerom
- ✓ Przejdiesz 3-dniowy detoks organizmu dzięki zdrowym, zbilansowanym posiłkom wegetariańskim
- ✓ Nauczysz się wzmacniać, uelastyczniać swoje ciało i dbać właściwie o kręgosłup, dzięki sesjom Pilates
- ✓ Dowiesz się, jak codzienne nawyki żywieniowe wpływają na Twoje samopoczucie, poziom energii i nastrój,
- ✓ Poznasz inspirujące, proste metody żywieniowe, których wprowadzenie ułatwi Ci stosowanie zdrowych nawyków żywieniowych każdego dnia

DLA DUSZY:

- ✓ Zrelaksujesz się i odpoczniesz w spokoju od pędu miasta, na łonie natury, w otoczeniu ciszy, harmonijnych wnętrz oraz odgłosów przyrody
- ✓ Nauczysz się być TU i TERAZ i redukować stres podczas codziennej medytacji
- ✓ Doświadczysz emocji, które przyniosą oczyszczenie i wewnętrzny spokój
- ✓ Zrobisz coś ważnego tylko dla siebie
- ✓ Oderwiesz się od codziennych obowiązków
- ✓ Wyśmiejesz się do łez w kobiecym gronie
- ✓ Odnajdziesz drogę do swojego serca

WIOSENNY DETOKS CIAŁA, UMYŚŁU I DUSZY

Dla kogo jest wyjazd?

Wyjazd został stworzony z myślą o kobietach i dla kobiet, które chcą:

- ✓ zmienić coś i poukładać życiowe puzzle
- ✓ odciąć się od przeszłości, wybaczyć sobie błędy, pozbyć się lęku i zacząć żyć pełną piersią
- ✓ odnaleźć swoją wewnętrzną MOC
- ✓ wzmocnić poczucie własnej wartości
- ✓ przeprowadzić głęboki proces odtruwania swojego ciała i umysłu z toksyn
- ✓ odnaleźć równowagę i harmonię w życiu
- ✓ zacząć odczuwać wewnętrzny spokój
- ✓ zadbać holistycznie o swoje ciało, umysł i duszę
- ✓ nauczyć się zdrowo odżywiać
- ✓ oderwać się i odpocząć od codziennych obowiązków
- ✓ nauczyć się być TU I TERAZ

Chcesz być jedną z nich? Jedź z nami!

**ZADBAJ O SWOJE ZDROWE CIAŁO, ZDROWY UMYŚŁ, ZDROWĄ DUSZĘ
I OBUDŹ W SOBIE MOC!**



WIOSENNY DETOKS CIAŁA, UMYŚŁU I DUSZY

Informacje szczegółowe:

Termin: **12 – 15 MARCA** (czwartek wieczór – niedziela),

Miejsce: **OŚRODEK TU I TERAZ NOWE KAWKOWO**

Liczba miejsc: **ograniczona** (ze względu na kameralny charakter wyjazdu)

Zapisy:

1. Prosimy o wysłanie zgłoszenia na adres: info@crazywomengohealthy.pl
2. Konieczna rezerwacja mailowa noclegu/wyżywienia na adres: kawkowo@tuiteraz.eu (z podaniem imienia i nazwiska, numeru telefonu, daty i tytułu wydarzenia)
3. Dopiero po otrzymaniu maila potwierdzającego i wyborze noclegu, prosimy o wpłatę zaliczki za pobyt oraz zadatku za warsztat (na dwa oddzielne konta) w ciągu tygodnia od zgłoszenia.
4. Wpłata zaliczki jest równoznaczna z akceptacją regulaminu ośrodka (otrzymanego mailem po zgłoszeniu);

5. Zaliczkę za pobyt w wysokości 250 zł prosimy wpłacać na konto Ośrodka Rozwoju Osobistego „Tu i Teraz” z podaniem imienia i nazwiska oraz opisem: „zaliczka za pobyt 12-15.03.2020”.

BANK PKO BP
92 1020 3541 0000 5502 0206 3410

Dla przelewów zagranicznych:

BIC (Swift): BPKOPLPW
IBAN: PL92 1020 3541 0000 5502 0206 3410

6. Zaliczka jest zwrotna tylko w ciągu dwóch tygodni od momentu wpłaty na konto ośrodka! W razie zwrotu zaliczki ośrodek potrąca 20 zł na opłaty manipulacyjne. Zaliczka nie może być przełożona na inny warsztat.
7. Dwa tygodnie przed zajęciami zaliczka nie będzie zwracana

Zaliczka za warsztat w wysokości 450 zł płatna do 3 dni od zapisu -prosimy wpłacać na konto:

ALIOR BANK z opisem "tytuł, nazwisko, data wyjazdu":
Nr rachunku: 81 2490 0005 0000 4000 9842 9721

Wyżywienie: 3 posiłki wegańskie*

*czwartek – kolacja powitalna; piątek – pełne wyżywienie, sobota – pełne wyżywienie, niedziela – śniadanie, obiad

Dojazd: **we własnym zakresie.**

1. **3 Noclegi**
2. **Całodzienne wyżywienie wegańskie (śniadania, obiady, kolacje)**
3. **Codzienny power walk**
4. **3 x warsztaty rozwojowe z trenerem rozwoju osobistego**
5. **Codziennie zajęcia Pilates + Medytacja**
6. **2 x warsztaty z dietetykiem klinicznym nt. zdrowego odżywiania,**
7. **Integracja**
8. **Dodatkowo możesz skorzystać z masażu Lomi Lomi Nui na ciało (koszt: 100zł – płatne gotówką na miejscu). Nie namawiamy ale gorąco zachęcamy!!!!**

Miejsce na warsztatach gwarantuje **zaliczka w wysokości 450zł** płatna do 3 dni od zapisu. Pozostała część kwoty płatna przelewem, nie później niż tydzień przed wyjazdem.

Wpłaty za warsztaty: 81 2490 0005 0000 4000 9842 9721 ALIOR BANK

Tytuł: Imię + Nazwisko + Healthy trip

Zapisy: info@crazywomengohealthy.pl

WIOSENNY DETOKS CIAŁA, UMYŚŁU I DUSZY

HARMONOGRAM

CZWARTEK (12 MARCA)

18:00 Przyjazd, zakwaterowanie + kolacja powitalna

19:30 Oficjalne rozpoczęcie warsztatów

21:00 – 21:30 Wieczorna medytacja

PIĄTEK (13 MARCA)

8:00 – 9:00 **DETOKS CIAŁA** – PORANNY POWER WALK PO LESIE

9:00 Śniadanie

11:00 – 14:00 **DETOKS UMYŚŁU** – WARSZTAT COACHINGOWY „Ja w relacji ze sobą”

14:00 Obiad

15:00 – 17:00 **DETOKS DUSZY** – CZAS WOLNY (w tym czasie zapraszamy na masaż)

17:00 – 18:30 **DETOKS CIAŁA & UMYŚŁU** – WARSZTAT ZE ZDROWEGO ODŻYWIANIA

18:30 Kolacja

20:00 – 21:30 **DETOKS CIAŁA** – PILATES + MEDYTACJA

21:30 Integracja (w tym czasie zapraszamy na masaż)

SOBOTA (16 MARCA)

8:00 – 9:00 **DETOKS CIAŁA** – PORANNY POWER WALK

9:00 Śniadanie

11:00 – 14:00 **DETOKS UMYŚŁU** – WARSZTAT COACHINGOWY „JA W RELACJI Z INNYMI”

14:00 Obiad

15:00 – 17:00 **DETOKS DUSZY** – CZAS WOLNY (w tym czasie zapraszamy na masaż)

17:00 – 18:30 **DETOKS CIAŁA & UMYŚŁU** – WARSZTAT ZE ZDROWEGO ODŻYWIANIA

18:30 KOLACJA

20:00 – 21:30 **DETOKS CIAŁA** – PILATES + MEDYTACJA

21:00 Integracja (zapraszamy 2 osoby na masaż)

NIEDZIELA (17 MARCA)

8:00 – 9:00 **DETOKS CIAŁA** – PORANNY POWER WALK

9:00 Śniadanie

11:00 – 14:00 **DETOKS UMYŚŁU** – WARSZTAT COACHINGOWY „Ja w relacji z pieniędzmi”

14:00 – 14:30 Podsumowanie wyjazdu, losowanie nagród + zakończenie

14:30 Obiad pożegnalny

Wymeldowanie z pokoi

*Harmonogram może ulec drobnym zmianom w trakcie trwania wyjazdu.

Co zabrać na wyjazd:

- ✓ wygodne i luźne ubrania (postaw na pełen luz!)
- ✓ cieplejsze ubrania na spacer po lesie
- ✓ strój sportowy do ćwiczeń (legginsy + top)
- ✓ buty sportowe/wygodne buty na spacer
- ✓ Uwaga! Na terenie Ośrodka TU I TERAZ nie ma sklepu, więc należy zaopatrzyć się wcześniej we wszystkie niezbędne artykuły np. zgrzewkę wody. Najbliższy sklep mieści się w odległości ok. 500-1000m.



Ośrodek Rozwoju Osobistego i Duchowego „**TU I TERAZ**” w Nowym Kawkowie to przepiękne, urokliwe miejsce położone wśród malowniczych warmińsko - mazurskich lasów i jezior, około 25 km od Olsztyna. Ośrodek znajduje się z dala od wszelkich zabudowań na olbrzymiej 10 ha polanie, wśród pagórków porośniętych lasami.

Cały teren leśno - łąkowy obejmuje 40 ha zamkniętej, prywatnej przestrzeni i jest znakomitym miejscem do spacerów i wycieczek (zarówno pieszych jak i rowerowych) oraz innych form aktywności. W okolicy znajduje się kilka jezior (Szakstry, Bałąg, Morąg, Skolity - najbliższe odległe jest o 3 km), niedaleko ma swoją siedzibę Teatr Wiejski Węgały.

Poznaj [opinie](#) uczestniczek poprzednich edycji

INFORMACJE O MODUŁACH I PROWADZĄCYCH:

DETOKS CIAŁA & DUSZY

PORANNY POWER WALK

Każdy dzień zaczniemy od dynamicznego marszu na świeżym powietrzu wśród pięknej natury i porannego śpiewu ptaków, aby dotlenić umysł i pobudzić krążenie w ciele.

MASAŻ HAWAJSKI LOMI LOMI NUI

W ramach relaksu, będziesz miała możliwość skorzystania z niezwykłego masażu hawajskiego Lomi Lomi Nui, (dodatkowo płatny w wysokości 100zł – płatne gotówką na miejscu)

W niezwykle świat masażu Lomi Lomi wprowadzi Cię **Iwona Banaś** Masażystka hawajska. Wielbicielka dobrej kuchni. Botanik z zamiłowania. „Żyję pomiędzy światami. Między miastem a lasem, między korporacją a własnym studium, między północą a południem. W drodze na Hawaje. :)
Lubię dzielić się wiedzą i przyjemnościami.”



Świątynny masaż hawajski Lomi Lomi Nui, pochodzi z niewielkiej wyspy Kauai. Przez lata był praktykowany przez wysokiej klasy specjalistów w tej dziedzinie. Klientami byli wodzowie, znakomici wojownicy, którzy potrzebowali podjąć znaczące decyzje. Poprzez uwalnianie napięć z ciała, wzmacniali się i znajdowali inspirację. Można powiedzieć, że Lomi Lomi Nui, to masaż ciała dla ludzi pracujących głową. Odpręża, relaksuje mięśnie przykręgosłupowe i szyjne, przyspiesza krążenie limfy, uspokaja oddech, obniża ciśnienie, uruchamia staw, rozciąga ścięgna (dla wielbicielek butów na obcasach). Uspokaja emocje, tworzy dystans, przywołuje inspirację. uwalnia napięcia. Ten masaż to idealne dopełnienie naszego wyjazdu, aby oczyścić ciało, umysł i duszę.

WARSZTAT ZE ZDROWEGO ODŻYWIANIA

To praktyczny warsztat, podczas którego: poznasz inspirujące, proste metody, których wprowadzenie ułatwi Ci stosowanie zdrowych nawyków żywieniowych każdego dnia. Dowiesz się dlaczego diety nie działają, a skuteczna zmiana odżywiania to ta przeprowadzona w zgodzie i równowadze ze sobą (oraz jak to zrobić). oraz jak na nie to wpływa. Poznasz proste sposoby na przyrządzanie pysznych, wartościowych posiłków dla siebie i rodziny.



Katarzyna Błażejewska-Stuhr - jestem dietetykiem klinicznym i psychodietetykiem oraz praktykiem karmiącym swoją rodzinę. Uważam, że karmiąc innych wyrażam swoją miłość i troskę o nich.

Jestem mamą Stasia i Tadzia oraz żoną aktora Macieja Stuhr. Jak dotąd napisałam dziewięć książek "Odżywianie dzieci mądre i zdrowe", "Gotujemy pełną parą" – dedykowaną tym, którzy nie wiedzą, jak zachęcić do zdrowego jedzenia nawet niejadki. Napisałam już cztery książki z przepisami na zdrowe koktajle, w serii "Jak zamieszać w swoim życiu KOKTAJLE – dla zdrowia i urody" część pierwsza, druga i trzecia oraz „SUPERKOKTAJLE – koktajle z superfoods”. Pierwsza część Koktajli dla zdrowia i urody była nominowana do nagrody Gourmand cookbook awards (Najlepszej książki kulinarnej roku).

Razem z Moniką Mrozowską napisałam "Uczę dla dwojga – zdrowa dieta dla mamy i dziecka" o tym, jak jeść w ciąży oraz „Uczę dla maluszka” – poradnik o żywieniu dzieci od szóstego miesiąca do szóstego roku życia.

Stworzyłam również poradnik "Adios Kilogramos – kompleksowy plan odchudzania na 90 dni".

Cały czas uczę się, poszukuję smaków i połączeń, którymi udowadniam, że można jeść smacznie i zdrowo, nie poświęcając zbyt wiele czasu na gotowanie. Uwielbiam robić zakupy na targu u znajomych producentów żywności. A najbardziej lubię wyczarowywać dania z niczego, gdy pojawią się niespodziewani goście. Bo poza jedzeniem, najważniejsi są dla mnie ludzie.

Uwielbiam dzielić się swoją wiedzą i umiejętnościami podczas warsztatów kulinarnych, wykładów i spotkań z osobami, które chcą zmienić swoje nawyki żywieniowe.

PILATES + MEDYTACJA

Prawdopodobnie każdego dnia spędzasz długie godziny przy biurku. Zapewne, jak większość współczesnych kobiet, od czasu do czasu skarżysz się na ból kręgosłupa, a stres sprawia, że Twoje ciało jest wiecznie napięte. W trakcie wyjazdu podzielę się wiedzą nt. treningu Pilates, który pomaga wzmacniać kręgosłup i głębokie mięśnie ciała. Poznasz ćwiczenia, które mają ogromny wpływ na mięśnie głębokie brzucha, pośladków, przyczepów wokół kręgosłupa i bardzo ważnych dla nas, kobiet – mięśni dna miednicy. Dowiesz się, dlaczego ćwiczenia, które do tej pory ćwiczyłaś, być może bardzo intensywnie, nie działają, tak jak byś chciała. Skupimy się, również na właściwym oddychaniu i powiemy sobie, dlaczego jest to tak ważne. Doświadczysz oczyszczającej, relaksacyjnej sesji medytacji.

DETOKS UMYŚŁU

WARSZTATY COACHINGOWE „Ja w relacji ze sobą. Ja w relacji z innymi. Ja w relacji z pieniędzmi”

Ten warsztat to głęboki proces otwierania serca i zajrzenia w głąb siebie. Pierwszego dnia przyjrzyj się dokładnie relacji ze sobą, określisz swoje wartości, rolę, tożsamość. Odpowiesz sobie na pytanie kim jestem i czego chcę. Drugiego dnia poprzyglądasz się relacjom z innymi ludźmi, dowiesz się dlaczego większość z nich wygląda dosyć podobnie, popracujesz nad asertywnym komunikowaniem swoich potrzeb i wyznaczania granic. Trzeciego dnia określisz swoje relacje z pieniędzmi. Dowiesz się dlaczego pieniądze ciągle Ci uciekają lub nigdy się Ciebie nie trzymają. Poznasz narzędzia zmiany negatywnych przekonań na ich temat i zaprzyjaźnisz się z nimi na nowo.

Warsztaty ma charakter praktyczny. Aby proces był skuteczny, ważne jest abyś brała udział we wszystkich trzech częściach



Aleksandra Gelo-Piesta – psychologiem, certyfikowanym coachem, trenerem biznesu i rozwoju osobistego, absolwentką Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej na kierunku Psychologia Społeczna, a także Martin College of Sydney w Australii na kierunku Marketing oraz Szkoły Coachów Grupy SET i Szkoły Trenerów Biznesu Grupy SET. Współpracuję z Grupą Set jako trener w ramach Szkoły Coachów oraz Szkoły Trenerów Biznesu.

Jestem instruktorem i trenerem personalnym metody PILATES, a także autorką projektu **CRAZY WOMEN GO HEALTHY**.

Buduję MOCne Kobiety w holistyczny, kompleksowy sposób, bo wierzę, że dla najlepszych rezultatów, zmian trzeba dokonywać równolegle na trzech integralnych poziomach – w ciele, umyśle i duszy. Pomagam kobietom przejść od strachu, niepewności, niskiej samooceny do pełnej samoakceptacji, pewności siebie, szczęścia i spełnienia. Prywatnie żona, mama i spełniająca się kobieta. Crazy Women. Crazy Mom.

Podczas wyjazdu poprowadzę zajęcia Pilates, warsztaty coachingowe, a także zadbam o doskonałą organizację całego wyjazdu.

Więcej o mnie oraz referencje dotyczące współpracy ze mną znajdziesz tutaj: <https://www.crazywomengohealthy.pl/o-mnie>

W czasie wolnym możesz udać się na spacer, poczytać książkę lub zrobić, wszystko to, na co masz ochotę 😊

DO ZOBACZENIA W OŚRODKU TU I TERAZ Aleksandra Gelo-Piesta (605 616 387)