

BLISKO SIEBIE

Kobięcy wyjazd rozwojowo-regeneracyjny

**Dla kobiet, które tęsknią
za spokojem, głębokim
oddechem i powrotem
do siebie**



16 – 18
października



**Przystanek
Gorzelnia**

Czasami nie potrzebujemy więcej.
Nie kolejnego kursu.
Nie kolejnej motywacji.
Nie kolejnej listy rzeczy do zrobienia.

Czasami potrzebujemy mniej.

Mniej napięcia.
Mniej pośpiechu.
Mniej „muszę”.
Mniej bycia dla wszystkich.

Coraz częściej spotykamy kobiety,
które są dzielne, odpowiedzialne,
troskliwe i bardzo dużo dają innym.

A jednocześnie coraz mniej słyszą siebie.

Ich ciało jest zmęczone.
Układ nerwowy przeciążony.
Serce tęskni za spokojem.

I właśnie dlatego stworzyłyśmy
„Blisko Siebie”.

Nie po to, żeby przez trzy dni
naprawiać życie.

Ale po to, żeby zatrzymać się na chwilę.
Odetchnąć.
Poczuć siebie.
I przypomnieć sobie, że można
żyć inaczej.

*Miękcej.
Spokojniej.
Bliżej siebie.*



Być może znasz to uczucie...

Kładziesz się wieczorem
do łóżka zmęczona.

A mimo to trudno Ci odpocząć.

Ciało chce się zatrzymać.

Ale głowa nadal planuje, pamięta,
organizuje i czuwa.

I nawet wtedy, gdy masz chwilę dla
siebie, trudno Ci naprawdę być ze sobą.

Jeśli czytając te słowa czujesz:

„Tak, dokładnie tak mam...”

to ten wyjazd został stworzony właśnie
dla Ciebie.



Ten wyjazd może być dla Ciebie, jeśli:

- jesteś bardziej dla innych niż dla siebie
- nawet odpoczywając nadal czujesz napięcie
- masz wrażenie, że ciągle coś ogarniasz, organizujesz i załatwiasz
- tęsknisz za spokojem, bliskością i prawdziwą obecnością
- chcesz lepiej rozumieć swoje potrzeby
- marzysz o miejscu, w którym niczego nie trzeba udowadniać
- chcesz wrócić do kontaktu ze swoim ciałem i intuicją
- pragniesz pobycć wśród kobiet, które podobnie jak Ty szukają więcej spokoju, autentyczności i równowagi



Co będziemy robić?

Przygotowałyśmy program, który wspiera ciało, emocje i układ nerwowy.

W programie między innymi:

- miękko-terapeutyczne kręgi kobiet
- codzienna poranna joga
- gimnastyka intuicyjno-słowiańska
- praktyki somatyczne i praca z ciałem
- koncert Katii przy świecach
- ćwiczenia wspierające kontakt ze sobą
- natura, cisza i regeneracja
- kobiece rozmowy przy kominku
- małe rytuały i niespodzianki
- pyszne domowe jedzenie



Z czym możesz wrócić?

*Nie tylko z pięknymi
wspomnieniami.
Ale również z:*

- większym spokojem w ciele
- lepszym rozumieniem swoich potrzeb
- większym kontaktem ze sobą
- praktykami, do których będziesz mogła wracać po wyjeździe
- większą świadomością własnych granic
- poczuciem, że nie jesteś sama
- inspiracją do tworzenia życia bliżej siebie
- większą czułością wobec samej siebie

*Bo czasami nie potrzebujemy
zmieniać całego życia.*

*Wystarczy na chwilę się zatrzymać,
usłyszeć siebie i przypomnieć sobie,
co jest dla nas naprawdę ważne.
I z tego miejsca żyć swoje życie.*



Głosy kobiet po poprzednich spotkaniach

„Dziękuję Wam za stworzenie tego miejsca z serca, za uważność, za magię detali i za prowadzenie, które było jak delikatna dłoń – obecna, ale nigdy nienarzucająca kierunku.”

„Wracam silniejsza, wewnętrznie bogatsza i z nową energią na wszystkie piękne rzeczy, które przede mną.”

„Wasza serdeczność, otwartość i ciepło sprawiły, że mogłyśmy rozkwitać każda we własnym tempie i w swojej wyjątkowości.”

„To spotkanie zostanie ze mną na dłużej.”



Kim jesteśmy?

Swietłana Lipiecka

Psycholożka dla kobiet, instruktorka gimnastyki intuicyjno-słowiańskiej, twórczyni projektu „*Światło Kobiety*”.

Od lat towarzyszę kobietom w powrocie do ciała, emocji i wewnętrznego spokoju.

Tworzę przestrzenie, w których można zwolnić, poczuć siebie, odzyskać kontakt ze swoim wnętrzem i odnaleźć światło nawet w trudniejszych momentach życia.

Jekaterina Drzewiecka

Koncertująca pianistka, nauczycielka, joginka i twórczyni projektu „*Pianistka na Macie*”.

Łączy świat muzyki, ruchu, oddechu i uważności. Poprzez sztukę i pracę z ciałem pomaga kobietom odzyskiwać kontakt ze sobą i doświadczać większej harmonii w codziennym życiu.



Informacje organizacyjne



16 – 18
października



Przystanek
Gorzelnia



1490 zł

Cena obejmuje:

- *2 noclegi*
- *pełne wyżywienie*
- *wszystkie zajęcia i warsztaty*
- *koncert na żywo*
- *materiały dodatkowe*
- *kobiecą przestrzeń, opiekę i niespodzianki...*



Zaproszenie

Może nie przez przypadek czytasz
właśnie te słowa.

Może to nie jest moment, żeby zrobić więcej.

Może to jest moment, żeby na chwilę
się zatrzymać.

Odetchnąć.

I wrócić do siebie.

Jeśli czujesz, napisz do nas.

Z przyjemnością odpowiemy
na wszystkie pytania.

Liczba miejsc jest kameralna i ograniczona.

Z czułością, *Swietłana i Katia*

