

CAMP
in Balance



KOBIECA STRONA JEŹDZIECTWA

A woman is seen from behind, sitting in a hot tub. She is looking out at a night scene with a wooden building and warm lights in the background. The water in the tub is bubbling.

**To wyjątkowy Camp stworzony dla kobiet
jeżdżących konno na każdym poziomie
zaawansowania**

**Kobiet, które pragną zadbać nie tylko o jazdę, ale
również o ciało, emocje i kobiecą energię**

**To czas na regenerację, rozmowy, świadomy ruch
oraz odnalezienie harmonii między siłą a
delikatnością**

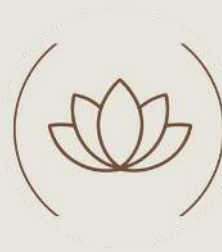
A calendar icon with a date.

**20-22 LUTY
2026**

Ten wyjazd jest dla Ciebie, jeśli



Chcesz wzmocnić ciało,
żeby czuć się pewniej w
siodle i bardziej świadomie
używać dosiada



Potrzebujesz odpoczynku
od codzienności i relaksu
w pięknym miejscu



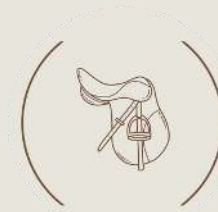
Szukasz inspiracji i świeżej
energii



Chcesz lepiej zrozumieć
jak Twoje ciało wpływa na
konia



Pragniesz spędzić czas w
gronie kobiet, z którymi
łączy Cię pasja



Chcesz poznać techniki,
które realnie wpłyną na
poprawę Twojej jazdy i
samopoczucie

Co zabierzesz ze sobą?

**Rozluźnione i
mocniejsze ciało**

**Narzędzia do
radzenia sobie ze
stresem – w siodle
i poza nim**

**Głębsze
zrozumienie relacji
między ciałem
jeźdźca, a ruchem
konia**

**Inspiracje, kobiecą
lekkość i nowe
relacje**

**Ćwiczenia
dedykowane
jeźdźcom**

**Energetyczny
balans**



PROGRAM CAMPU



WARSZTAT UMYŚŁ

Narzędzia do radzenia
sobie ze stresem – w
siodle i poza nim

WARSZTAT KOŃ

Głębsze zrozumienie
relacji między ciałem
jeźdźca, a ruchem konia



WARSZTAT KOBIETA

Budowanie kobiecej
energii i pewności
siebie



WARSZTAT CIAŁO

Rozwijanie świadomości ciała i
przygotowanie fizyczne, które
przeniesie się na jazdę



WARSZTAT UMYŚŁ

**Narzędzia do radzenia
sobie ze stresem – w
siodle i poza nim**

ODWAŻNA W SIOdle I POZA NIM

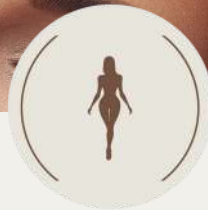
budowanie pewności siebie i asertywności

JAK OSWOIĆ STRACH

narzędzia do radzenia sobie ze stresem

MOJE JEŹDZIECKIE PRZEKONANIA

które mnie wspierają, a które blokują



WARSZTAT KOBIETA

**Budowanie kobiecej
energii i pewności
siebie**

KRĄG KOBIET

“Moja droga z końmi”

REGENERACJA

aromaterapia i relaksacja, automasaż, sauna,
jacuzzi, zimna beczka



WARSZTAT KOŃ

**Wiedza, która często jest
pomijana w standardowych
treningach**

JAK JEŹDZIEC WPŁYWA NA KONIA

analiza, realne przykłady i ćwiczenia

PRZYGOTOWANIE JEŹDŹCA DO TRENINGU

rozgrzewka przygotowująca ciało do jazdy

JAK WSPIERAĆ REGENERACJĘ PO JEŹDZIE

rutyna po treningu dla jeźdźca



WARSZTAT CIAŁO

Budujemy świadomość ciała i przygotowanie fizyczne, które przeniesie się później na jazdę

MIEDNICA

jak jej ustawienie wpływa na konia i dosiad

CORE

praca nad mięśniami głębokimi

BALANCE FLOW

ćwiczenia równowagi i koordynacji

DANCING RIDERS

energetyczny pozytywny mix tańca i fitnessu

Wybierz pakiet

KOBIECA ODNOWA

Cena 2599zł do 2799zł

otrzymasz:

- ✓ pokój dwuosobowy - 2599zł
- ✓ pokój jednoosobowy - 2799zł
- ✓ pełne wyżywienie
- ✓ masaż relaksacyjny lub klasyczny 1h
- ✓ materiały z warsztatów
- ✓ akcesoria do ćwiczeń
- ✓ powitalną paczkę In Balance

KOBIECY BALANS

Cena 2399zł do 2499zł

otrzymasz:

- ✓ pokój dwuosobowy - 2399zł
- ✓ pokój jednoosobowy - 2499zł
- ✓ pełne wyżywienie
- ✓ materiały z warsztatów
- ✓ akcesoria do ćwiczeń
- ✓ powitalną paczkę In Balance

*łóżko pojedyncze (ograniczona ilość)

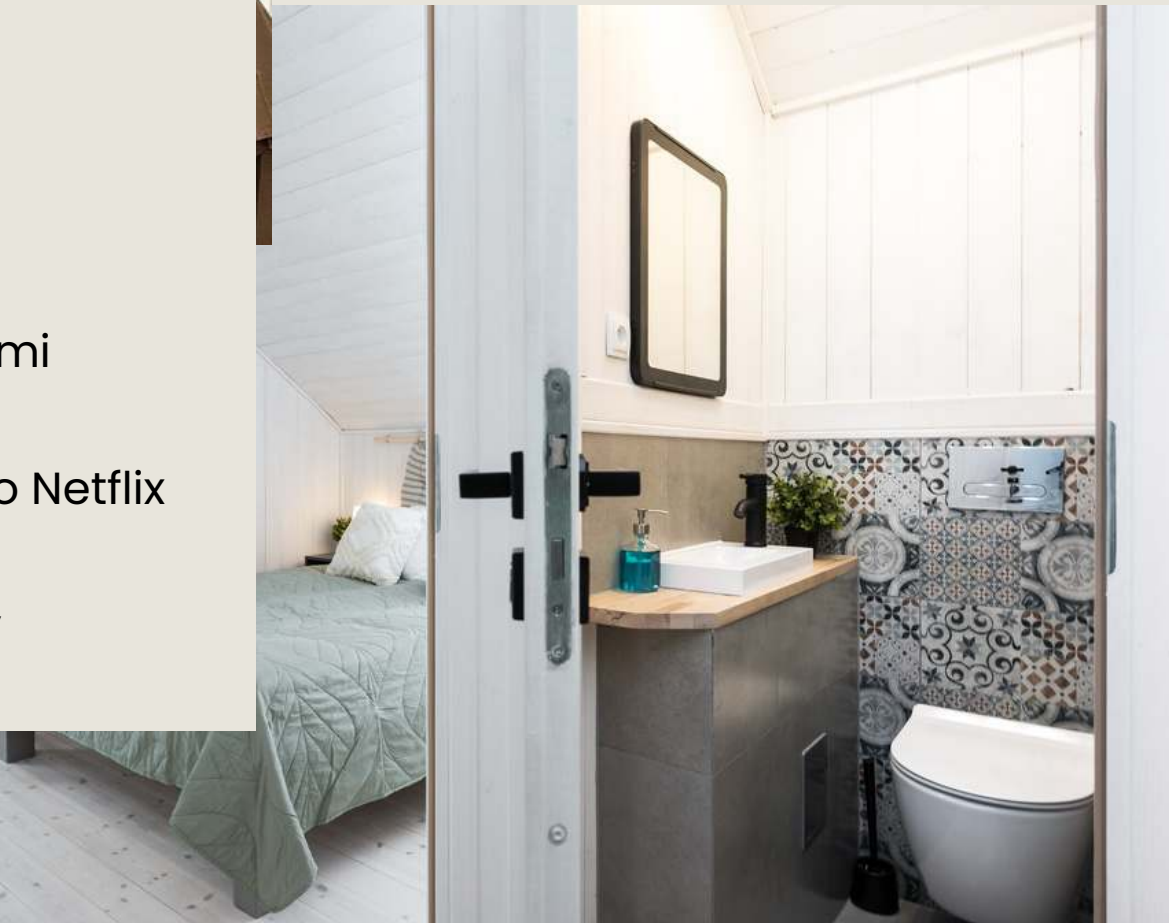
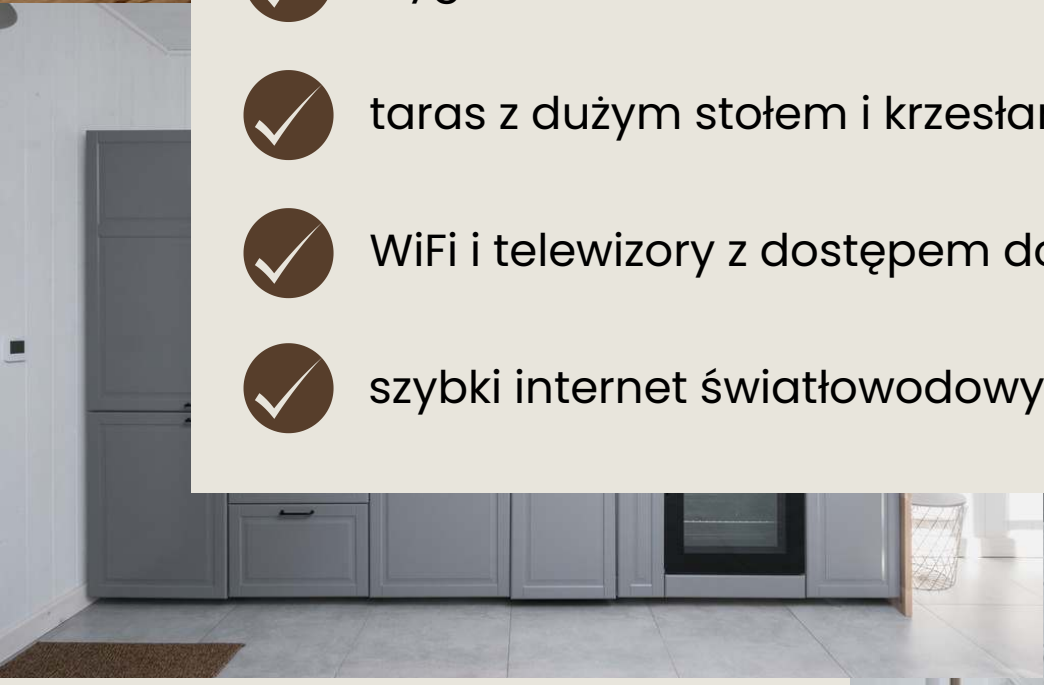
POLE W STODOLE

**Sześć uroczych domków o
powierzchni 80m²
położonych na skraju
nadmorskiego, sosnowego
lasu w Ciekocinie.**



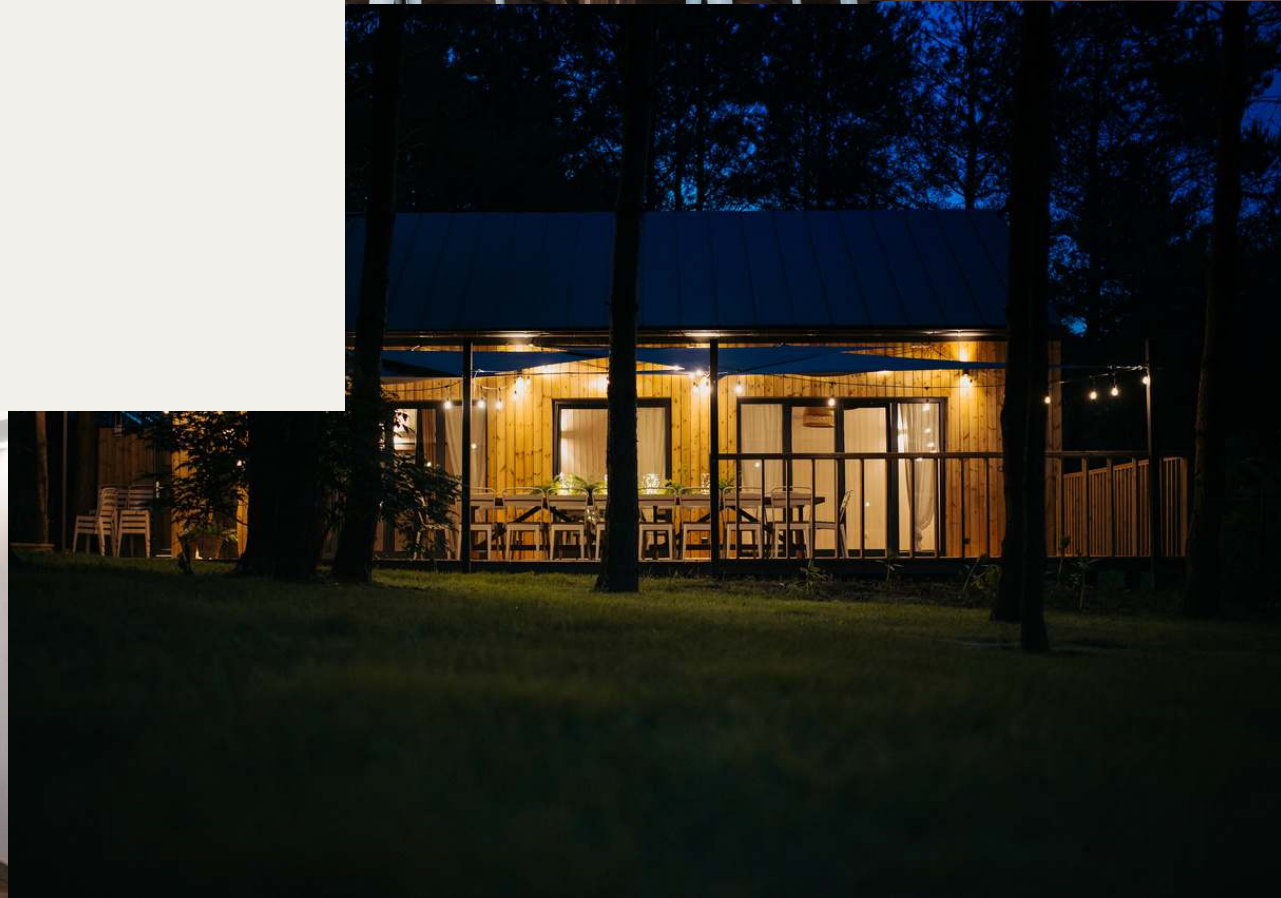
DOMKI

- ✓ w pełni wyposażony aneks kuchenny z jadalnią
- ✓ kominek typu koza opalany drewnem
- ✓ łazienka z prysznicem i wanną
- ✓ wygodne łóżka
- ✓ taras z dużym stołem i krzesłami
- ✓ WiFi i telewizory z dostępem do Netflix
- ✓ szybki internet światłowodowy



STODOŁA

- ✓ wspólne posiłki
- ✓ warsztaty
- ✓ dancing riders
- ✓ srefa relaksu



SPRZĘT I AKCESORIA

Nie musisz zabierać nic szczególnego – żadnych specjalnych sprzętów, ani gadżetów, żeby w pełni uczestniczyć w naszych warsztatach – wszystko, co niezbędne, zapewniamy my i partnerzy wyjazdu

Spakuj strój do ćwiczeń, wygodne obuwie sportowe i ulubiony dres. Będziesz potrzebować również stroju kąpielowego do jacuzzi i ciepłej czapki

Zapewniamy ręczniki i szlafroki

WYŻYWIENIE



I DZIEŃ (piątek)

obiadokolacja

Zapewniamy catering , pyszne dania szefa kuchni przyrządzane w duchu kuchni sezonowej.

II DZIEŃ (sobota)

śniadanie

obiad

kolacja

Przez cały pobyt dostępna jest woda, izotoniki rozmaite herbaty, pyszna kawa i oczywiście coś słodkiego

III DZIEŃ (niedziela)

śniadanie

lunch

Jeśli masz alergię, nietolerancję na jakieś składniki lub specjalną dietę, poinformuj nas o tym w formularzu zgłoszeniowym.

UPOMINKI I SKRYPTY Z WARSZTATÓW



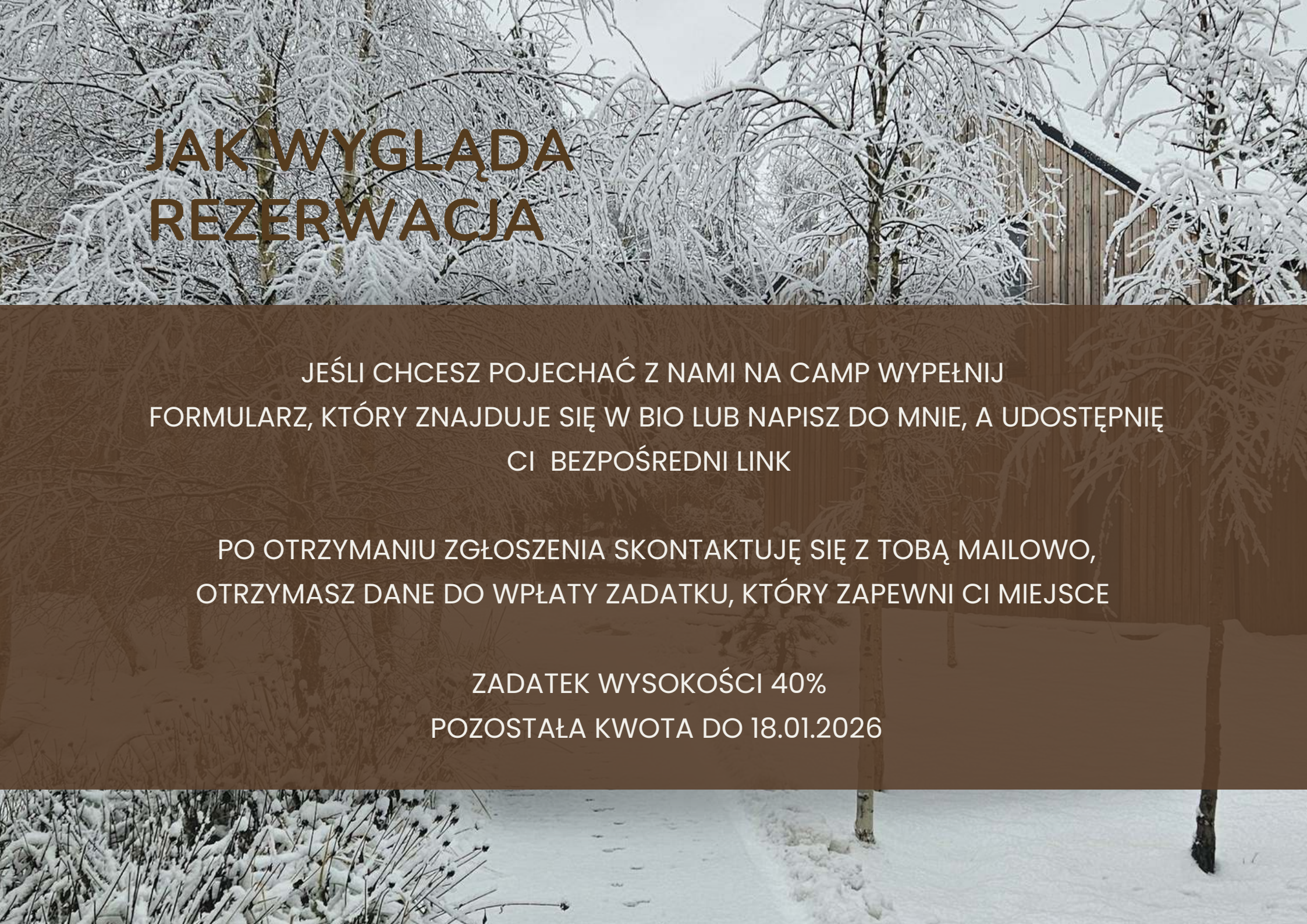
**Zależy nam, abyś wiedzę zdobytą na naszych autorskich warsztatach
mogła wdrożyć w swój codzienny rytuał dbania o dobrostan, dlatego
otrzymasz od nas starannie przygotowany skrypt**

**Każda kobieta lubi niespodzianki, dlatego w prezencie powitalnym
otrzymasz od nas zestaw wartościowych upominków**



PROGRAM WARSZTATÓW I PRZYJEMNOŚCI

Nasz program jest bardzo bogaty – zachęcamy do udziału we wszystkich zajęciach, a jeszcze goręcej namawiamy Cię, byś słuchała głosu swojego organizmu. Dostosuj plan dnia do potrzeb swojego CIAŁA I UMYŚŁU – chcesz dłużej pospać albo wybrać się na samotny spacer w trakcie trwania warsztatów? Śmiało! W ten weekend NIC NIE MUSISZ, WSZYSTKO MOŻESZ!



JAK WYGLĄDA REZERWACJA

JEŚLI CHCESZ POJECHAĆ Z NAMI NA CAMP WYPEŁNIJ
FORMULARZ, KTÓRY ZNAJDUJE SIĘ W BIO LUB NAPISZ DO MNIE, A UDOSTĘPNIĘ
CI BEZPOŚREDNI LINK

PO OTRZYMANIU ZGŁOSZENIA SKONTAKTUJĘ SIĘ Z TOBĄ MAILOWO,
OTRZYMASZ DANE DO WPŁATY ZADATKU, KTÓRY ZAPEWNI CI MIEJSCE

ZADATEK WYSOKOŚCI 40%
POZOSTAŁA KWOTA DO 18.01.2026



MASZ PYTANIA - NAPISZ DO MNIE



Aleksandra Dułak

FIZJOTERAPEUTA KONI I JEŹDŹCÓW



664 161 143



www.inbalance-horses.pl



in.balancehorses@gmail.com



IDEA TEGO PROJEKTU

DLA SERCA, CIAŁA I UMYŚŁU

Jeździectwo jest wymagającą dyscypliną.

Pomysł na Camp powstał w stajni, wśród kobiet, od żartów do realnego pomysłu.

Wydarzenie organizowane jest przez kobiety dla kobiet. Naszą misją jest tworzenie przyjaznej przestrzeni, w której możecie skupić uwagę wyłącznie na swoich potrzebach. Z daleka od codziennych obowiązków, presji czasu i przeładowanych grafików. Z pełnym przekonaniem, że troska o siebie i swoją energię jest niezbędna, aby mieć przestrzeń i siłę, by stać się lepszą wersją siebie.



ROZWÓJ

Organizujemy warsztaty
ukierunkowane na
jeździectwo i samorozwój



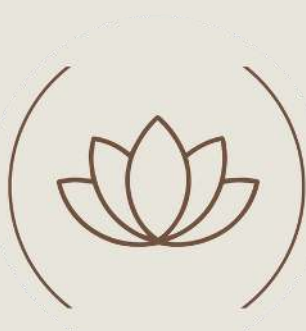
RELACJE

Dbamy o atmosferę i tworzymy
przyjazną przestrzeń, by
wzajemnie się inspirować



RUCH

Pokażemy Wam różne formy
ćwiczeń, pracy z ciałem i oddechem,
aby każda z Was mogła się
przekonać jak duży ma to wpływ na
komfort jazdy i poprawę dosiada



RELAKS

Dbamy o regenerację dla ciała,
odpoczynek dla umysłu i
ukojenie dla duszy

KTO ZA TYM STOI?

Dwie kobiety



Zuzanna — zawodniczka skoków, pełna energii, determinacji i tego charakterystycznego błysku w oku. Wie, jak wiele wymaga się od jeźdźca — i jak łatwo zgubić po drodze własne potrzeby.

- ✓ praktyka sportowa
- ✓ jeździeckie spojrzenie
- ✓ luz
- ✓ Ride, Rest & Wine

Aleksandra — fizjoterapeutka koni i jeźdźców. Bardziej spokojna, ale z charakterem. Wierzę, że małe zmiany potrafią zrobić ogromną różnicę.

- ✓ fizjoterapia
- ✓ świadomość ruchu
- ✓ odrobina szaleństwa w duszy
- ✓ bez kawy nie wstaje

A woman with reddish-brown hair tied in a bun, wearing a brown and white checkered jacket, is walking away from the camera while looking back over her shoulder. She is holding the lead rope of a large brown horse. The background is a soft-focus landscape of rolling hills under a bright sky.

Jedź z nami!



NASI PARTNERZY

COFFEECUPS.COM.PL


HEMPQUALIZER

 STARA
MYDLARNIA

 EQUITECT