



BLISKOŚĆ: Jak być ze sobą i z innymi

28-31 sierpnia 2025, Poncyliuszówka, Szczyrk

Ucieleśniona świadomość, autentyczne relacje i głęboka transformacja

Prawdziwa obecność to nie tylko tu i teraz. To umiejętność bycia w pełnym kontakcie ze sobą – ze swoimi potrzebami, granicami i pragnieniami – jednocześnie pozostając otwartą na drugą osobę.

OBECNOŚĆ to wyjątkowy 3-dniowy retreat w sercu Beskidów, podczas którego przez ciało i system nerwowy nauczysz się budować autentyczne relacje bez tracenia siebie. Program łączy głębokie praktyki somatyczne z jogą i medytacją, tworząc przestrzeń do transformacji, która nie zostanie tylko w głowie, ale zapisze się w Twoim ciele.

W kameralnej atmosferze górskiego pensjonatu odkryjesz, jak Twoje ciało jest ukształtowane, do czego w życiu Cię predysponuje, w jaki sposób reaguje na bliskość i jak buduje granice. Poznasz także, w jaki sposób odzyskać wpływ i zaczniesz kształtować się w taki sposób, żeby tworzyć życie i relacje z innymi, na jakich i których Ci zależy. To czas, aby przestać działać z automatu i zacząć żyć w zgodzie ze sobą.

Program

Praktyki somatyczne i praca z ciałem:

- Somatyka – praca z ucieleśnionymi schematami i wzorcami
- Praca somatyczna nad budowaniem zdrowych granic i zrównoważonej bliskości
- Ćwiczenia z kijem aikido według metodologii R. Strozziiego
- Joga z elementami pracy somatycznej dostosowana do różnych poziomów
- Prowadzone medytacje z oddechem i zakotwiczeniem w ciele

Praca z systemem nerwowym i relacjami:

- Techniki regulacji systemu nerwowego w czasie stresu i w relacji z drugą osobą
- Budowanie nowych wzorców reakcji w systemie nerwowym
- Ucieleśnione poznawanie własnych granic w relacji z innymi i budowanie umiejętności proszenia i odmawiania

Codziennie wsparcie:

- Naturalne, odżywcze posiłki przygotowywane z lokalnych produktów
- Czas na ciszę i integrację w otoczeniu gór
- Dostęp do sauny z widokiem na Szczyrk i odkrytego basenu
- Rodzinna atmosfera pensjonatu Poncyliuszówka

Czego się nauczysz?

Podczas tego retreatu **przekształcisz „wiem” w „umiem”** poprzez embodiment – ucieleśnienie wiedzy. Dzięki unikalnej metodologii Twoje nowe umiejętności zapiszą się głęboko w Twoim ciele i systemie nerwowym. Staną się dostępne bez wysiłku, nawet pod dużą presją – częścią Ciebie, a nie tylko doraźnym kołem ratunkowym

To nie teoria, to doświadczalna praktyka przez ciało.

Dowiesz się , jak

- rozpoznawać i przekształcać własne wzorce reakcji na stres, na obecność i bliskość drugiej osoby
- świadomie regulować system nerwowy
- budować autentyczne relacje, na których Ci zależy, bez tracenia siebie
- niewerbalnie komunikować w sposób jasny i szanujący
- ucieleśniać swoje wartości w codziennych wyborach i relacjach
- stworzyć osobista praktykę obecności i samoregulacji
- budować relacje ze świadomością tego, czego w nich szukasz a nie wg automatycznych dotychczasowych wzorców.

Dla kogo jest ten retreat?

Retreat jest skierowany do kobiet w wieku 25+, które:

- **Czują się zagubione w relacjach** – nie wiedzą, jak być blisko innych, zachowując siebie
- **Mają trudności z komunikacją potrzeb** – często mówią "tak" kiedy myślą "nie"
- **Działają z automatu** w stresujących sytuacjach i chcą nauczyć się świadomych reakcji
- **Pragną głębszego kontaktu ze sobą** i zrozumienia własnych wzorców
- **Chcą budować zdrowe relacje** oparte na wzajemnym szacunku
- **Mają dość teorii** i chcą przekształcić wiedzę w ucieleśnioną praktykę
- **Szukają transformacji**, która będzie trwała, a nie powierzchowna

Co otrzymasz

Konkretne narzędzia:

- ✓ Zestaw praktyk somatycznych do codziennego użytku
- ✓ Techniki regulacji systemu nerwowego w stresie
- ✓ Metody ucieleśniania granic i komunikacji potrzeb
- ✓ Osobistą praktykę obecności dostosowaną do Twojego stylu życia

Głębsze zrozumienie siebie:

- ✓ Większą świadomość własnych wzorców i automatyzmów
- ✓ Umiejętność bycia w relacji bez tracenia siebie
- ✓ Głębszy kontakt z własnymi potrzebami i pragnieniami
- ✓ Stabilność wewnętrzną niezależną od zewnętrznych okoliczności

Prowadzące

Magdalena Skopińska – dr nauk medycznych, lekarz i certyfikowany somatic coach. Specjalizuje się w pracy na styku ciała, emocji i zmiany. Łączy wiedzę medyczną z doświadczeniem coachingowym i ruchem, pomagając ludziom stawać się sobą – bez ciągłej walki i szarpania z rzeczywistością.

Natalia Toporkiewicz – certyfikowana nauczycielka jogi, 200 RYT Vinyasa Yoga i promotorka holistycznego podejścia do życia. Jej podejście łączy głębokie zrozumienie ciała i umysłu, co pozwala na tworzenie zrównoważonych programów rozwojowych. Przeszła przez własną transformację, łącząc pracę z psychiką i ciałem w procesie odnajdywania równowagi i wewnętrznego spokoju.

Cena i co zawiera

1950 PLN za osobę

W cenie:

- 3 noclegi w pensjonacie Poncyliuszówka w Szczyrku
- Zakwaterowanie w pokojach i domkach wieloosobowych
- Pełne wyżywienie przygotowywane z lokalnych produktów
- Wszystkie warsztaty i sesje prowadzone przez zespół specjalistek
- Dostęp do sauny z widokiem na Szczyrk i odkrytego basenu
- Dostęp do sprzętu do ćwiczeń (maty, klocki, kije aikido)
- Materiały i narzędzia do pracy własnej

Zakwaterowanie: Pokoje i domki wieloosobowe w kameralnym pensjonacie Poncyliuszówka (<https://poncyliuszowka.pl/>) – miejscu stworzonemu z miłości do gór, z rodzinną atmosferą i charakterystycznym górskim wystrojem.

Rezerwacja

Termin: 28-31 sierpnia 2025

Miejsce: Pensjonat Poncyliuszówka, Szczyrk

Liczba miejsc ograniczona – secure your spot już dziś!