

WYJAZD JOGOWO-SOMATYCZNY

PRZEPLÝW

JAK ODZYSKAĆ **RÓWNOWAGĘ** I
SPRAWCZOŚĆ W ŚWIECIE PEŁNYM ZMIAN



**MAGDALENA
SKOPIŃSKA**
COACH SOMATYCZNY



**NATALIA
TOPORKIEWICZ**
INSTRUKTORKA JOGI

SREBRNA GÓRA | 16-20 LIPCA | VILLA STARA APTEKA

PRZEPLÝW: Jak odzyskać równowagę i sprawczość w świecie pełnym zmian

16-20 lipca 2025, Villa Stara Apteka, Srebrna Góra, Zapisy: [Formularz rejestracyjny](#)

Nauka rezyliencji, głęboka transformacja i świadome (celowe) działanie

Zmiana to nie burza, którą trzeba przeczekać. To ruch – jak taniec z falami, jak żeglowanie z wiatrem, lub jak świadome wykorzystanie jego ruchu, bez walki, czy oporu przeciwko niemu.

PRZEPLÝW to wyjątkowy 5-dniowy wyjazd, podczas którego zanurzysz się w głęboką, praktyczną pracę z ciałem i układem nerwowym. Program łączy głębokie, ucieleśniające somatyczne techniki pracy z ciałem z przestrzenią na regenerację i odkrywanie wewnętrznej mądrości, tworząc harmonijną całość wspierającą Twoją transformację.

W pięknym otoczeniu Villi Stara Apteka w Srebrnej Górze nauczysz się być stabilnym statkiem na wzburzonym morzu – takim, który nie tylko przetrwa, ale utrzyma kurs i wzmocni się dzięki każdej fali. To czas, aby zbudować wspierające rutyny i odzyskać sprawczość w kształtowaniu własnego życia.

Program

Praktyki somatyczne i praca z ciałem:

- Somatyka – praca z ucieleśnionymi schematami i wzorcami

- Ćwiczenia z kijem aikido według metodologii R. Strozziiego
- Joga z elementami pracy somatycznej dostosowana do różnych poziomów
- Sound healing – terapia dźwiękiem wspierająca integrację i regenerację

Praca z systemem nerwowym i emocjami:

- Prowadzone medytacje z oddechem i zakotwiczeniem w ciele
- Techniki regulacji systemu nerwowego w czasie niepewności
- Praca z emocjonalną autobiografią – rozpoznawanie kierunku i wartości
- Budowanie nowych wzorców i skuteczne zapisywanie ich w systemie nerwowym

Codziennie wsparcie:

- Naturalne, odżywcze i lekkie posiłki wegetariańskie przygotowywane przez Anię i Emilię z produktów od lokalnych rolników (3x dziennie)
- Czas na ciszę i integrację w otoczeniu natury
- Możliwość indywidualnych konsultacji dotyczących osobistego planu rozwoju

Czego się nauczysz?

Podczas tego retreatu **przekształcisz „wiem” w „umiem”** poprzez embodiment – ucieleśnienie wiedzy. Dzięki unikalnej metodologii i współpracy z Magdą - jedynym w Polsce certyfikowanym Coachem Somatyczną Instytutu Strozziiego, zmniejszysz wpływ starych schematów na swoje życie a Twoje nowe umiejętności zapiszą się głęboko w Twoim ciele. Rozpoczniesz świadomą, kierunkową zmianę automatyzmów, które Ci nie służą, poprzez ucieleśnienie i praktykę nowych metod działania, które na przestrzeni czasu staną się częścią Ciebie, a nie tylko doraźnym kołem ratunkowym.

Dowiesz się jak:

- rozpoznawać i uwalniać własne wzorce reakcji na stres i w zmianie
- regulować system nerwowy w czasie niepewności i obaw
- odkrywać głębokie tęsknoty i budować życie zgodne z nimi
- przechodzić przez zmiany świadomie, a nie z automatu
- ucieleśniać decyzje – tak, by wiedza zamieniała się w praktykę
- tworzyć osobisty plan rezyliencji i codziennych rytuałów wspierających
- podejmować umiejętne działania w zgodzie z tym, do czego dążysz

Dla kogo jest ten wyjazd?

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

- **Są w zmianie** i czują się w niej zagubione lub od dawna pracują nad swoją zmianą i nadal nie potrafią jej w pełni wprowadzić w życie
- **Chcą odzyskać sprawczość** i świadomie wpływać na kierunek swojego życia
- **Pragną poznać siebie głębiej** przez ciało i odzyskać kontakt z własnymi zasobami
- **Czują przewlekłe napięcie** – presję, stres lub brak jasności i chcą się nauczyć je regulować, a nie tłumić

- **Chcą działać proaktywnie**, a nie reaktywnie – zgodnie ze swoimi wartościami, a nie pod wpływem zewnętrznych okoliczności
- **Mają dość teorii** i chcą przekształcić wiedzę w praktyczne działanie – poczuć, a nie tylko zrozumieć

Co otrzymasz

Konkretne narzędzia:

- ✓ Zestaw praktyk somatycznych do codziennego użytku
- ✓ Techniki pracy z ciałem wspierające regulację emocji
- ✓ Osobisty plan rezyliencji i codziennych rytuałów
- ✓ Metody ucieleśniania decyzji i przekształcania wiedzy w działanie

Głębsze zrozumienie siebie:

- ✓ Większą klarowność, kierunek i poczucie mocy w działaniu
- ✓ Umiejętność rozpoznawania własnych wzorców i potrzeb
- ✓ Głębszą relację ze sobą, własnymi emocjami 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.

Michelle Schiewe – specjalistka Sound Healing

Prowadzi sesje terapii dźwiękiem i głębokiej relaksacji, wspierające integrację i regenerację podczas procesu transformacji. Właśnie wróciła do Polski po ponad 4 latach w Tajlandii i z chęcią dzieli się zdobytą tam wiedzą.

Cena i co zawiera

2600 PLN za osobę

W cenie:

- 4 noclegi w Villa Stara Apteka w Srebrnej Górze
- Zakwaterowanie w pokojach wieloosobowych
- Pełne wyżywienie wegetariańskie (3 posiłki dziennie) przygotowywane z lokalnych produktów

- Wszystkie warsztaty i sesje prowadzone przez zespół specjalistek
- Dostęp do sprzętu do ćwiczeń (maty, klocki, wałki, paski)
- Materiały i narzędzia do pracy własnej
- Sound healing
- Możliwość indywidualnych konsultacji

Zakwaterowanie i wyżywienie: Pokoje wieloosobowe w przytulnej Villa Stara Apteka (<https://www.booking.com/hotel/pl/villa-stara-apteka.pl.html>). Wspaniała Ania i Emilia codziennie przygotowują naturalne, odżywcze i lekkie posiłki wegetariańskie z produktów kupowanych od lokalnych rolników.

Rezerwacja

Termin: 16-20 lipca 2025

Miejsce: Villa Stara Apteka, Srebrna Góra

Zapisy: [Formularz rejestracyjny](#)

Liczba miejsc ograniczona – secure your spot już dziś!