Jak ucieleśniać swoją wartość i budować zdrowe granice?

Data: 15-18 października 2026
Miejsce: Willa Bizorenda, Dolina Białej Nidy (okolice Kielc)
Formularz rejestracyjny: https://lafol-institute.com/zapisy-grunt-2026/

Godność to nie nagroda, którą trzeba zdobyć, ani rola, którą trzeba odegrać. To poczucie, że mamy prawo istnieć w pełni, zajmować przestrzeń i być sobą – niezależnie od tego, co robimy i co inni o nas sądzą.

Podczas 4-dniowego wyjazdu nauczysz się ucieleśniać godność i pewność siebie poprzez ciało. Odzyskasz prawo do swoich potrzeb, wzmocnisz granice i odkryjesz, jak budować relacje oparte na wzajemnym szacunku. Jeśli pragniesz odłożyć maski perfekcji, działania „dla innych" czy wieczne udowadniania swojej wartości i powrócić do siebie – z poczuciem lekkości, prawa do radości i wewnętrznej siły - to jest to wyjazd dla Ciebie.

W kameralnej atmosferze 12 uczestników, odkryjesz, jak ukształtowane jest Twoje ciało, do czego Cię w życiu predysponuje, w jaki sposób reaguje na bliskość i jak buduje granice. Poznasz także, w jaki sposób odzyskać wpływ i zacząć kształtować się w taki sposób, żeby tworzyć życie i relacje z innymi, na których Ci zależy. To czas, aby przestać działać z automatu i zacząć żyć w zgodzie ze swoimi pragnieniami.

Program

Praktyki somatyczne i praca z ciałem:

- Somatyka – praca z ucieleśnionymi schematami i wzorcami umniejszania sobie lub dominacji, a także tego jak być widoczną bez poczucia winy czy wstydu
- Ucieleśnione poznawanie własnych granic w relacji z innymi i budowanie umiejętności proszenia i odmawiania
- Odkrywanie własnych pragnień i wartości jako fundamentu pewności siebie
- Budowanie nowych wzorców reakcji w systemie nerwowym
- Ćwiczenia z kijem aikido według metodologii R. Strozziego
- Joga z elementami pracy somatycznej dostosowana do różnych poziomów - odnajdywanie siły i zakorzenienia w ciele
- Prowadzone medytacje z oddechem i zakotwiczeniem w ciele
- Techniki regulacji systemu nerwowego w stresie i konfrontacjach

Czego się nauczysz?

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

To nie teoria, to doświadczalna praktyka przez ciało. Dowiesz się jak:

- rozpoznawać momenty, w których rezygnujesz z siebie i odzyskiwać głos,
- budować zdrowe granice i odmawiać bez poczucia winy,
- wzmacniać swoją obecność w ciele i relacjach,
- poczuć prawo do życia w zgodzie z tym, co dla Ciebie ważne,
- generować poczucie własnej wartości od wewnątrz, niezależnie od opinii i osiągnięć,
- tworzyć relacje oparte na wzajemnym szacunku i poszanowaniu godności.

Dla kogo jest ten wyjazd?

Wyjazd ma ekskluzywną formę pracy w kameralnej grupie 12 osób:

- Często czują, że inni są ważniejsi niż one same
- Mają trudność w mówieniu „nie” i stawianiu granic
- Reagują napięciem lub wycofaniem w konfrontacjach
- Pragną żyć pełniej – nie tylko spełniać oczekiwania, ale też realizować własne marzenia
- Chcą budować autentyczne, wspierające relacje bez tracenia siebie
- Szukają głębokiej transformacji, która zapisze się w ciele i stanie się trwałą zmianą

Co otrzymasz?

Konkretne narzędzia:

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

Głębsze zrozumienie siebie:

✓ Większe poczucie własnej wartości niezależne od zewnętrznych ocen
✓ Umiejętność bycia w relacji bez umniejszania siebie ani dominowania
✓ Odzyskanie prawa do własnych potrzeb i pragnień
✓ Wewnętrzną stabilność i siłę zakorzenioną w ciele

Prowadzące

Magdalena Skopińska – dr nauk medycznych, lekarz i certyfikowany somatic coach. Łączy medycynę, coaching i ruch, wspierając w budowaniu wewnętrznej siły i godności.

Natalia Toporkiewicz – certyfikowana nauczycielka jogi, 200 RYT Vinyasa Yoga. Wspiera kobiety w powrocie do ciała i budowaniu wewnętrznej równowagi.

Cena i co zawiera?

~~**2950 PLN**~~**, EARLY BIRD (do 31 lipca) cena 2650 PLN**, a w niej:

- 3 noclegi w wyjątkowym obiekcie Willa Bizorenda
- Pełne wegetariańskie wyżywienie z lokalnych produktów (3 posiłki dziennie)
- Wszystkie warsztaty i sesje prowadzone przez zespół specjalistek
- Materiały do pracy własnej

Rezerwacja

Termin: 15-18 października 2026
Miejsce: Willa Bizorenda, Dolina Białej Nidy (okolice Kielc)
Formularz rejestracyjny: https://lafol-institute.com/zapisy-grunt-2026/

Liczba miejsc ograniczona (12 uczestniczek) – o udziale decyduje kolejność wpłat.

Płatność

Warunkiem rezerwacji miejsca jest wpłata zaliczki **450 PLN** z tytułem “Warsztat jogowo-somatyczny (data) + Imię i Nazwisko”.

Pozostałą kwotę - **2200 PLN (early bird do 31.07.2026)** lub **2500 PLN (po 31.07)** należy wpłacić do **6 września 2026** z tym samym tytułem.

Przelew proszę przesłać na numer konta: 42 1030 0019 0109 8503 0014 2107, La FOL Institute Magdalena Skopińska, VELO Bank.

Co mówią uczestniczki poprzednich wyjazdów?

“Warsztaty z Magdą są czymś w rodzaju przewodnika jak za pomocą przyjaznych dla naszego układu nerwowego mikroruchów powrócić do siebie , swojego potencjału , do tego kim jesteśmy pod tym wszystkim czego było "za mało" w naszym życiu wcześniej . Dla mnie osobiście są prawdą o tym ,że nic się samo w nas nie naprawi , są doświadczeniem ,że angażując się w łagodną dla siebie pomoc - możemy osiągnąć trwałe rezultaty.”

“Wspaniałe warsztaty pełne ciepła, uważności i pełnej obecności nie tylko podczas zajęć. Wolna przestrzeń pomiędzy zajęciami obfitowała w ciekawe i wartościowe rozmowy i budowała otwartość między uczestniczkami wyjazdu. Piękne i życzliwe podejście prowadzących oraz wiedzą i pełne zaangażowanie dają szansę na powrót do siebie!”

“To był wspaniały wyjazd. Organizacja która mi pozwoliła całkowicie się odprężyć i eksperymentować warsztat w pełnej obecności. Czułam się jak ze zgraną rodziną. Moje przeżycia nie da się opisać słowami. To trzeba przeżyć ciałem.”

“Magda i Natalia to wspaniały team, który sprawnie i z wyczuciem wprowadza w meandry świata uczuć i emocji. Poznanie swojego ciała pod kątem jego reakcji na nasze emocje jest jak nauka czytania samego siebie. A jak znasz siebie, rozumiesz pojawiajace się w Tobie emocje, to życie zaczyna być prostsze i szczęśliwsze, bo zgodne z naszymi potrzebami.”

“Warsztat GRUNT był dla mnie zupełnie inny niż te w których brałam udział do tej pory. Na tym warsztacie ciało było głównym obiektem pracy i nie było miejsca na narracje które często mój umysł próbował narzucać. Bardzo mi się podobało, że Magda pilnowała, aby cały proces skupiony był na ciele. Warsztat uświadomił mi że moje ciało, cały czas komunikuje się ze mną, nawet jeśli czasem dzieje się to w bardzo subtelny sposób. Na warsztacie poznałam dużo technik pracy z ciałem. Niektóre z tych technik są zadziwiająco proste, niektóre bardziej wymagające, czasem wystarczy cofnięcie ciała, wyciągnięcie szyi, dodanie sobie "smoczego ogona" :), a już zmienia to sposób myślenia, powraca godność. Oczywiście dobór ćwiczeń jest sprawą indywidualną, ale każdy coś dla siebie znajdzie. Podczas warsztatu odbywały się także zajęcia jogi prowadzone przez Natalię. Dla mnie zajęcia jogi z Natalią to był nie tylko wysiłek fizyczny, ale też duchowa podróż. Warsztat był dla mnie bardzo inspirujący. Polecam wszystkim! Magdo, Natalio, dziękuję!”