Jak być ze sobą i z innymi?

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

Prawdziwa bliskość to umiejętność bycia w relacji z poczuciem siebie, własnej godności i odrębności i z poszanowaniem godności i odrębności drugiej osoby. To umiejętność dawania, ale i przyjmowania miłości i wsparcia. To umiejętność otwierania się mimo strachu przed zranieniem, ale również umiejętność wyrażania swoich potrzeb, czy opinii bez ranienia drugiej osoby. To także umiejętność powiedzenia “nie”, które jest jasne (nie odrzucające) i w imię tego co dla Ciebie ważne.

BLISKOŚĆ to wyjątkowy 4-dniowy retreat, podczas którego przez pracę z ciałem i systemem nerwowym nauczysz się budować relacje, o których marzysz. Program łączy głębokie praktyki somatyczne z jogą i medytacją, tworząc przestrzeń do transformacji, która zapisze się w Tobie na stałe. Ten retreat jest dla Ciebie jeśli chcesz budować wymarzone i upragnione relacje bez tracenia siebie.

Program

- Somatyka – praca z ucieleśnionymi schematami i wzorcami
- Praca somatyczna nad budowaniem zdrowych granic, umiejętnością proszenia, dawania i przyjmowania dla zrównoważonej bliskości
- Budowanie nowych wzorców reakcji w systemie nerwowym
- Ćwiczenia z kijem aikido według metodologii R. Strozziego
- Joga z elementami pracy somatycznej dostosowana do różnych poziomów
- Prowadzone medytacje z oddechem i zakotwiczeniem w ciele

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. Dowiesz się jak rozpoznawać i przekształcać własne wzorce reakcji na stres, na obecność i bliskość drugiej osoby, a także jak świadomie regulować system nerwowy w trudnych sytuacjach i budować autentyczne relacje, na których Ci zależy bez tracenia siebie i wiele więcej.

Otrzymasz konkretne umiejętności, a nie samą wiedzę:

- ➔ Zyskasz świadomość własnych wzorców i automatyzmów i umiejętność osłabiania ich wpływu
- ➔ Wytyczysz jasną ścieżkę zmiany w zgodzie z własnymi potrzebami i pragnieniami
- ➔ Nauczysz się metod ucieleśniania granic, komunikacji potrzeb i bycia w relacji bez tracenia siebie
- ➔ Dostaniesz listę ćwiczeń wspierających dążenie do Twojego celu i dostosowanych do Twojego stylu życia
- ➔ Wyjedziesz z indywidualnym zestawem praktyk somatycznych do umocnienia nabytych umiejętności

Wyjazd ma ekskluzywną formę pracy w kameralnej grupie 12-osobowe i jest on skierowany do osób, które:

- 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,
- czują się zagubione w relacjach i nie wiedzą, jak być blisko innych, zachowując siebie,
- mają trudności z komunikacją potrzeb i stawianiu granic - często mówią "tak" kiedy myślą "nie",
- działają z automatu w stresujących sytuacjach i chcą nauczyć się świadomych reakcji
- pragną żyć pełniej – nie tylko spełniać oczekiwania, ale też realizować własne marzenia.

Cena 2950 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
- Możliwość sesji indywidualnej (bodywork) z Magdą (dodatkowo płatne)

Prowadzące

Magdalena Skopińska – dr n. med – certyfikowany Coach Psychosomatyki w nurcie Strozzi's Somatics, lekarz. Od ponad 10 lat prowadzi sesje indywidualne i warsztaty z zakresu psychosomatyki. Pracuje z automatycznymi schematami bycia, działania i myślenia, które nie poddają się „głowie".

Natalia Toporkiewicz – certyfikowana nauczycielka jogi, 200 RYT Vinyasa Yoga. Od ponad 2 lat wspiera kobiety w powrocie do ciała i budowaniu wewnętrznej równowagi, organizuje wyjazdy i warsztaty rozwojowe dla kobiet.

Jeśli czujesz, że to dobry moment, by zadbać o siebie i swoje relacje, zapraszamy do wspólnej praktyki.

Rezerwacja

Termin: 15-18 października 2026
Miejsce: Willa Bizorenda, Dolina Białej Nidy (okolice Kielc)
Formularz rejestracyjny: https://lafol-institute.com/zapisy-bliskosc-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 - **2500 PLN** należy wpłacić do **13 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?

“Ten wyjazd zmienił moje postrzeganie rzeczywistości. Poczułam jak wiele sama jestem w stanie zmienić i nie potrzebuje do tego drugiej osoby, czy np. akceptacji z zewnątrz. Świadomość pewnych rzeczy to jedno, ale na tym wyjeździe poczułam całą sobą to co po drodze straciłam. Jestem ogromnie wdzięczna i gorąco polecam wszystkim przynajmniej raz w życiu doświadczyć tego co mi się udało razem z Magdą i Natalią! BARDZO DZIĘKUJĘ :)”

“Wspaniałe warsztaty, pełne uważności, empatii oraz praktycznych wskazówek i technik do wykorzystania w codziennym życiu! Pełne zaangażowanie prowadzących, atmosfera oraz ogromna wiedza i doświadczenie sprawiają, że są to warsztaty godne polecenia!”

“Cudowna atmosfera, pełna ciepła, poczucia bezpieczeństwa i uważności. Wspaniałe zajęcia jogi i mindfulness z Natalią.”

“Cel i intencja zmienia wszystko. Nie tylko nadaje kierunek, siłę do realizacji; zmienia też jakość. Warto było tu być, żeby poczuć to tak dogłębnie i bez wysiłku, w bezpiecznej, kojącej atmosferze pełnej inspiracji, i żeby wyposażyć się w narzędzia, które pomagają na co dzień.”

“Dostałam narzędzia do pracy nad sobą.Teraz juz wiem ze to ja mogę kreować swoje życie. Dowiedzialam sie co jest potrzebne do budowania szczęśliwych relacji. Niesamowity dla mnie był fakt że nieznane wcześniej mi osoby stały się dla mnie bliskie w ciągu zaledwie kilku dni warsztatu. Jeszcze teraz czuje ciepło i wzruszenie. To było dla mnie mocne i fantastyczne przeżycie.”

“Najważniejszym dla nas domem jest nasze ciało . Na warsztatach do niego wracamy i uczymy się pozostawać .”

“Warsztat pełen narzędzi umożliwiających pogłębienie i zbudowanie relacji ze swoim ciałem. Dający nadzieję, że "reakcje stresowe, których wyuczyliśmy się w przeszłości", osobistą codzienną pracą świadomością, zastosowaniem iluś krotnie "reakcji innej", mamy szansę zmienić, zmienić na takie, które sprawią, że nasze życie będzie po prostu...spokojniejsze :)”