

# Projekt

## „Healthy Body&Mind Tenerifa 2024”

Gdy słoneczne dni w roku topnieją niczym ulubiona świeczka, nie musisz popadać w chandrę, gehennę i apatię. Możesz przedłużyć swoje lato, wypoczynek, rozrywkę i rozwój razem z nami! W tym celu....

### Mamy dla Ciebie propozycję!

Przygotowaliśmy dla Ciebie specjalną ofertę wakacyjno-sportowo-edukacyjną!

Poznaj

## HandMadeHealth Holidays!

W ramach naszego campa możesz liczyć na niezapomniane przeżycia na Hiszpańskiej Wyspie – Tenerifie!

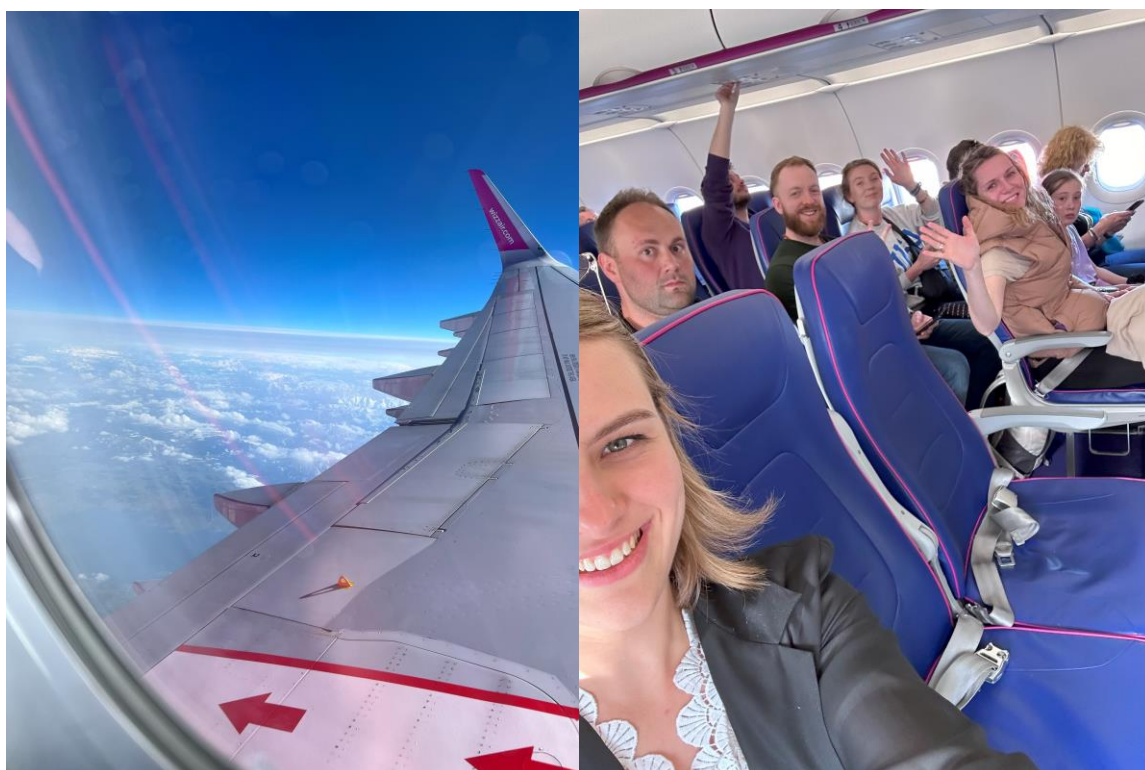
Oferujemy:

- 1) Przelot liniami WizzAir wraz z bagażem podręcznym (40cm x 30cm x 20cm) oraz bagażem rejestrowanym (20kg).
- 2) Zakwaterowanie w przepięknej willi z basenem.
- 3) Poranne rozruchy z elementami jogi i stretchingu – prowadzone przez fizjoterapeutkę oraz treningi motoryczne, kondycyjne, siłowe we willi i na plaży - prowadzone przez wielokrotnego IronMana
- 4) Prelekcje nt. aktywności fizycznej, mentalności zwycięstwa oraz żywienia – prowadzone przez wielokrotnego IronMana
- 5) Pomiary składu ciała na początku i końcu wyjazdu
- 6) Medytacje i procesy rozwojowe – prowadzone przez fizjoterapeutę, coacha i hipnoterapeutę
- 7) Tańce intuicyjne – prowadzone przez fizjoterapeutkę i instruktorkę tańca
- 8) Pomiary HRV dla uczestników
- 9) Surfing
- 10) Ubezpieczenie atrakcji
- 11) Terapię manualną dla uczestników – wykonywaną przez fizjoterapeutów i osteopatów
- 12) Hiking po szlakach prowadzących na najwyższy szczyt Hiszpanii (Park Narodowy Teide)
- 13) Koszulka tematyczna
- 14) Dobra zabawa, wspólne integracje, miła atmosfera

**Poniżej umieszczamy dokładny opis każdej z atrakcji!**

**1) Przelot liniami WizzAir wraz z bagażem podręcznym (40cmX30cmX20cm) oraz bagażem rejestrowanym (20kg).**

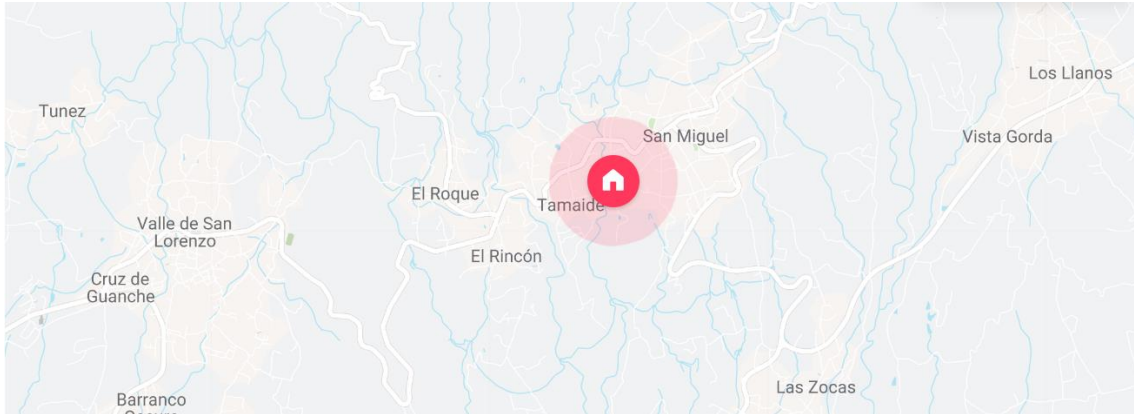
Naszym przewoźnikiem jest WizzAir a pośrednikiem ds. transportu biuro podróży z wieloletnim stażem. Współpraca umożliwia nam zapewnianie uczestnikom usług na najwyższym poziomie.



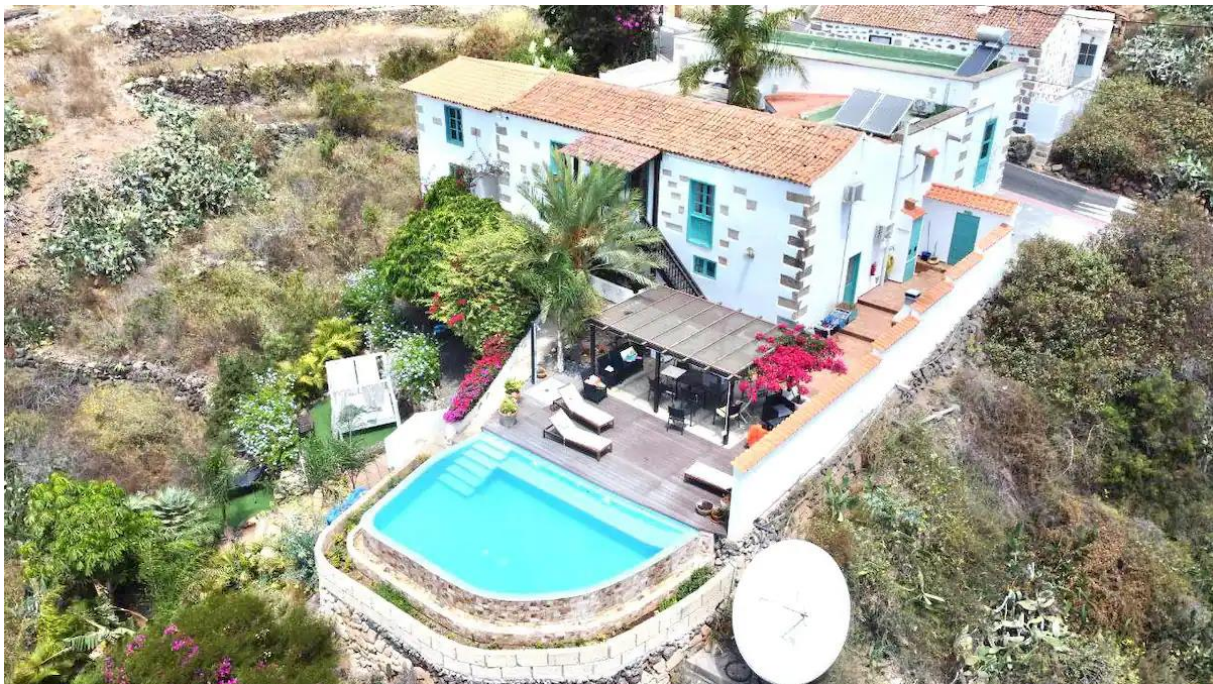


## 2) Zakwaterowanie w przepięknej willi z basenem.

Naszym lokum jest willa położona w miejscowości San Miguel de Abona.



Sam budynek znajduje się na uboczu w regionie wpisanym w księgę dziedzictwa kulturowego. Dzięki czemu mamy zapewniony spokój i wypoczynek z dala od hałaśliwych dróg, czy całonocnych klubów.



Willa posiada taras widokowy, na którym (wraz z terenem zielonym dookoła) odbywają się poranne rozruchy, tańce intuicyjne, zajęcia ze stretchingu oraz część treningów, a także prowadzone są treści warsztatowe. Na tarasie znajduje się również basen z podgrzewaną wodą. Z poziomu tarasu widoczny jest ocean. Willa posiada w pełni wyposażoną kuchnię oraz salon. W San Miguel znajdują się liczne sklepy oraz restauracje z lokalnym jedzeniem. Kilkaset

metrów od willi znajduje się również przystanek autobusowy, z którego możemy dostać się na plażę.



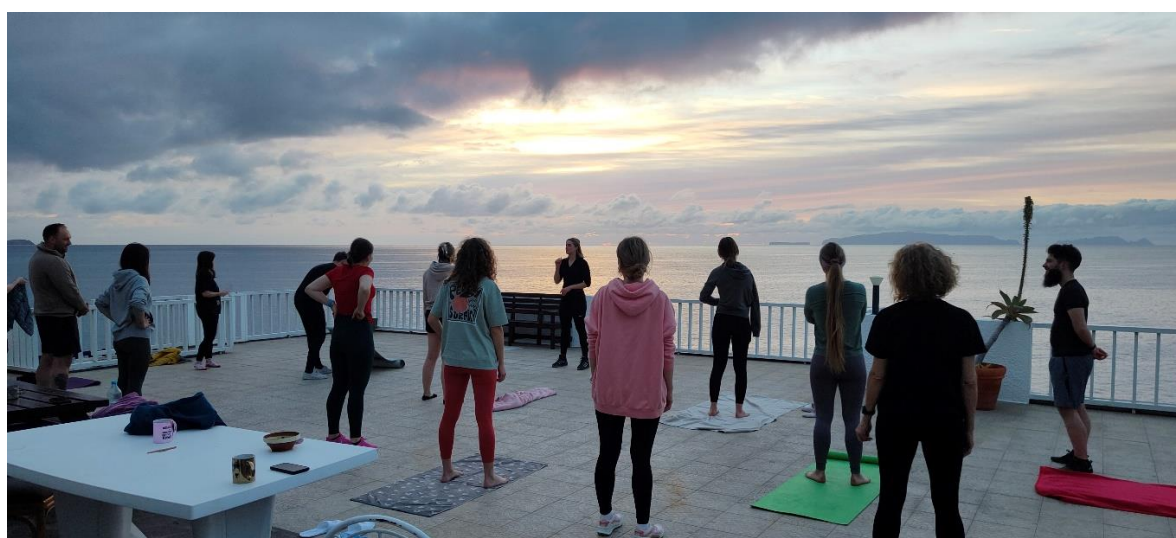


### 3) Poranne rozruchy i treningi – prowadzone przez fizjoterapeutkę oraz wielokrotnego IronMana

W ramach zdrowego rozpoczęcia dnia, uczestnicy mają możliwość uczestniczyć w codziennych porannych rozruchach prowadzonych przez fizjoterapeutkę i instruktorkę tańca – Paulinę Żytkowską - oraz wielokrotnego IronMana, NorseMana, wieloletniego propagatora aktywności fizycznej i wiedzy na jej temat – Dra Aureliusza Kosendiaka



Rozruchy odbywają się **o wschodzie słońca**, dzięki czemu możemy witać hiszpański dzień z przepięknym widokiem naszej gwiazdy wynurzającej się zza widnokręgu.



*(Powyższe zdjęcie pochodzi z naszego Campa na Maderze)*

Program rozruchów i treningów zakłada zróżnicowane formy aktywności fizycznej. Od tabaty, przez elementy jogi, stretching, ćwiczenia oddechowe, treningi koordynacji nerwowo-mięśniowej, wzmacnianie stabilizacji centralnej, cardio aż po ćwiczenia neurorozwojowe.



*(Powyższe zdjęcie pochodzi z naszego Campa na Maderze)*

Nie zabraknie również aqua-aerobiku w naszym basenie!









#### 4) Prelekcje nt. aktywności fizycznej, mentalności zwycięstwa oraz żywienia – prowadzone przez wielokrotnego IronMana

Zajęcia prowadzone przez Dra Aureliusza Kosendiaka, ukierunkowane na szerzenie wiedzy o sporcie, programowaniu treningowym, żywieniu w różnych formach aktywności fizycznej oraz roli motywacji w osiąganiu celów. Aureliusz to wieloletni kierownik Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Adiunkt naukowo-badawczy. Autor ponad 180 publikacji naukowych, redaktor i autor 3 monografii naukowych z zakresu treningu zdrowotnego. Dwukrotny stypendysta ministerialny, absolwent studiów podyplomowych z żywienia człowieka, a także menadżera projektów rozwojowych. Uczestnik wielu konferencji krajowych i międzynarodowych o tematyce szeroko rozumianej aktywności fizycznej. Wielokrotnie nagradzany i wyróżniany, również za działania naukowe. Prelegent na wielu eventach z zakresu motywacji, realizacji celów a także realizowaniu wyzwań w sferze aktywności ruchowej.

W zakresie sportu, Aureliusz to finalista 4 pełnych zawodów IronMan (**3,2km pływania, 180km jazdy rowerem, 42km biegu**), biegów maratońskich (**maraton – 2h 57min ; półmaraton 1h 16min**), a także biegu ultra 24 godzinnego – **201km**. Finisher najtrudniejszego triathlonu na świecie – **Norseman**. Trener wielu podopiecznych którzy osiągnęli i realizowali cele z zakresu wyzwań w sferze aktywności fizycznej.

Prywatnie pasjonat treningu, dobrej kuchni i podróży. Znawca metodyki treningowej, wspomagania procesu treningowego, żywienia, a także skutecznych metod radzenia sobie ze stresem i działania pod presją



## 5) Pomiary składu ciała na początku i końcu wyjazdu

Dla naszych uczestników mamy przygotowany również pomiar składu ciała, w który wchodzi:

- ocena ilości procentowego składu masy mięśniowej
- ocena zawartości tkanki tłuszczowej
- ocena stanu nawodnienia organizmu
- ocena masy i gęstości tkanki kostnej

Pomiary wykonane zostaną pierwszego i ostatniego dnia pobytu, dzięki czemu wszyscy będziemy mogli obserwować własny progres uzyskany poprzez uczestnictwo w oferowanych aktywnościach. W końcu nasz wyjazd to nie tylko wypoczynek, ale też i rozwój zarówno mentalny, jak i fizyczny!



## 6) Medytacje i procesy rozwojowe – prowadzone przez fizjoterapeutę, coacha i hipnoterapeutę

Na uczestników Campa czeka również bogata oferta rozwojowa. Każdego dnia wieczorem odbywać się będą medytacje i procesy rozwojowe, które prowadzić będą fizjoterapeuci, coache i hipnoterapeuta – Dawid Gut oraz Kamil Wolak.

Celem medytacji jest pomoc uczestnikom w odnalezieniu wewnętrznego spokoju, wspomóżenie regulacji reakcji na stres oraz głębsze poznanie siebie.

W ramach przeprowadzonych procesów rozbudujemy również wewnętrzne zasoby pewności siebie, popracujemy z potrzebami wewnętrznego dziecka oraz zanurzymy się w naturę odkrywając elementy łączące naszą egzystencję z jej uniwersalnymi prawami, rytmem i siłą spokoju.







## 7) Tańce intuicyjne – prowadzone przez fizjoterapeutkę i instruktorkę tańca

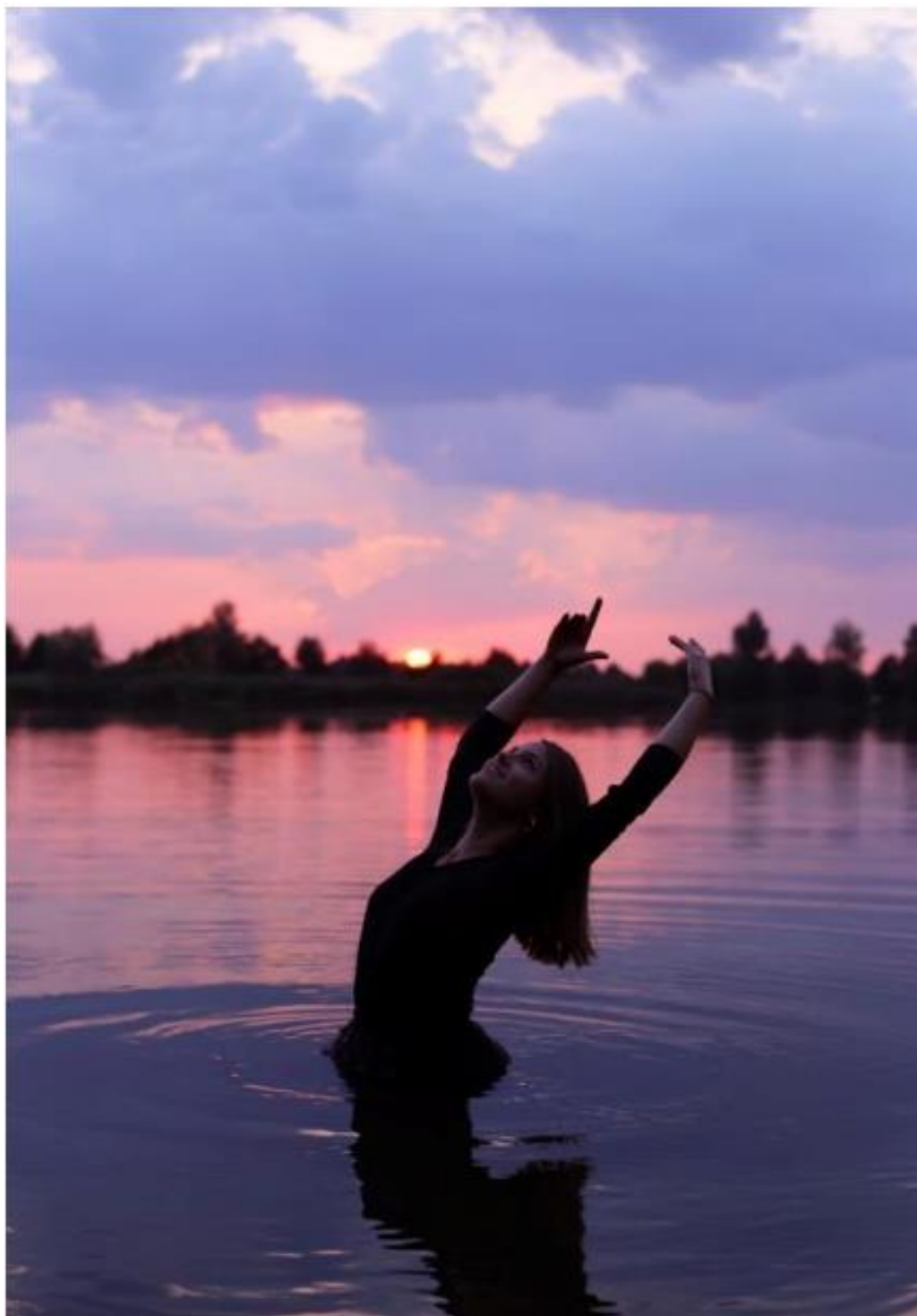
*„Życie to śpiew, **życie to taniec**, życie to miłość. Wielu ludzi pyta mnie o to samo, ale jak ty to robisz?, skąd czerpiesz tę radość? A ja odpowiadam, że to proste, to umiłowanie życia, to właśnie ono sprawia, że dzisiaj na przykład buduję maszyny, a jutro... kto wie, dlaczego by nie, oddam się pracy społecznej i będę ot, choćby sadzić... znaczy... marchew.”*

Odnosząc się do powyższych słów Skryby, możemy zauważyć pewną fundamentalną zasadę – **Życie to taniec** – i właśnie dlatego na naszym Campie prowadzone będą tańce intuicyjne!



Podczas tego rodzaju tańca nie obowiązują żadne konkretne wytyczne dotyczące kroków. Nadrzędną zasadą jest wsłuchanie się we własne ciało i podążanie w sposób, jaki tylko ono potrzebuje. Możesz bujać się do woli, wyginać śmiało ciało, usiąść się i udawać ukwiał na dnie oceanu, lub położyć i majtać stopami do zachodzącego słońca. A może będziesz czuć potrzebę poskakania? Śmiało! Możesz tupać nóżką, niczym jeź, wyrzucać wszystkie (dwie, a jak masz więcej to czemu nie) ręce w górę i robić wszelkie udziwnione akrobacje, których potrzebuje Twoje ciało, bez jakiegokolwiek ryzyka bycia ocenianym, bo wszyscy wokół robią

to samo! Tu **nie ma tak, że dobrze, albo że nie dobrze** – tu jest tylko Twoja wewnętrzna potrzeba ruchu, którą możesz swobodnie zaspokoić w akompaniamencie starannie dobranej muzyki oraz sugestii kolejnych elementów procesu od prowadzącej!





## 8) Pomiary HRV dla uczestników

Zdrowie jest wartością nadrzędną, w związku z tym o tę wartość należy priorytetowo dbać! Dlatego też naszym uczestnikom oferujemy możliwość skorzystania z pomiarów parametrów Autonomicznego Układu Nerwowego oraz skonsultowania ich z profesjonalistami zajmującymi się na co dzień ich oceną i programowaniem procesu terapeutycznego w przypadku występujących zaburzeń.

HRV jako zmienność rytmu zatokowego w połączeniu ze Stress Index czyli wskaźnikiem ilości pobudzenia stresowego w organizmie oraz z oceną tachografu – stanowią obiektywne narzędzie pomiarowe do obserwowania obciążenia organizmu przez stres fizyczny, metaboliczny i psychoemocjonalny w czasie rzeczywistym. Jest to najskuteczniejsza metoda oceny stanu zdrowia organizmu.



## 9) Surfing

Niech pierwszy rzuci kamieniem ten, kto nie pragnął nigdy spróbować swoich sił na desce i falach!

My w **HandMadeHealth** rzeczy niemożliwe załatwiamy od ręki, cuda z nieco odroczonym terminem realizacji, a marzenia spełniamy codziennie po śniadaniu!

Dlatego też zapewniamy Wam:

- + 2h pływania z instruktorem
- + pełen sprzęt (pianka, buty, deska)
- + ubezpieczenie podczas zajęć
- + 1h video/photo analizy na podstawie filmów uczestników, która odbywa się po zajęciach wraz z teorią surfingu. Oznacza to, że każdy otrzyma indywidualną ocenę swojej techniki wraz z radami na co zwrócić uwagę.
- + wysokiej rozdzielczości materiały video/photo dla uczestników
- + Specjalną zniżkę dla naszych campowiczów jeśli ktoś zechce wykupić sobie dodatkowe zajęcia (1h z instruktorem i 1h swobodnego pływania)

Szkołę prowadzą Polacy, a samo pływanie będziemy uskuteczniać na specjalnie przygotowanej plaży, gdzie dno i obszar przybrzeżny zostały specjalnie zabezpieczone, aby nie powstawały tam dzikie fale. Dlatego też stanowi to idealne warunki do nauki podstaw techniki surfingu!





## 10) Ubezpieczenie

Podczas wyjazdu grupa objęta będzie ubezpieczeniem. Ubezpieczyciel pokrywa NNW, ratownictwo i poszukiwania, leczenie i transport.

Ponadto podczas zajęć z surfingu grupa objęta będzie dodatkowym ubezpieczeniem oferowanym przez firmę organizującą ową atrakcję.

Jeśli natomiast chcesz posiadać dodatkową formę ubezpieczenia, polecamy zamówić kartę EKUZ, czyli Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego. Można ją zamówić przez Profil Pacjenta w systemie gov.pl w zakładce "moje konto". Jest całkowicie darmowa, a jej posiadanie zapewnia dodatkowe zabezpieczenie finansowe w przypadku niechcianych zdarzeń.

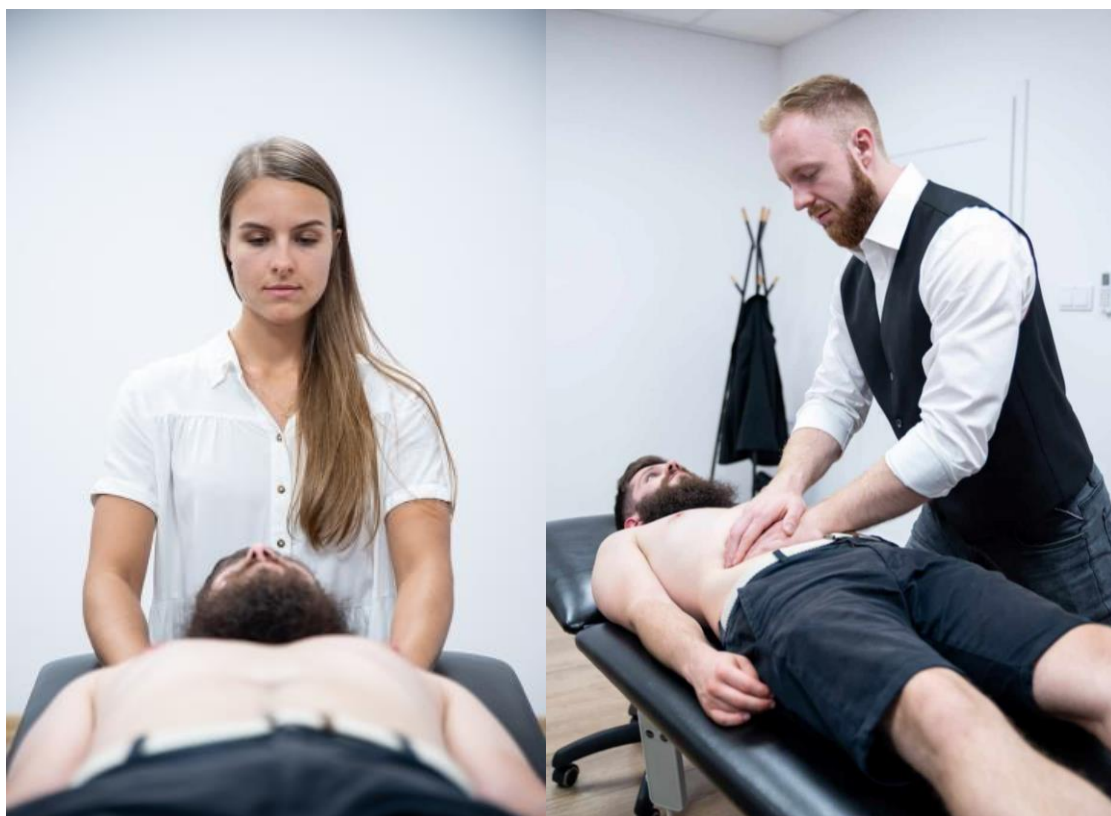




## 11) Terapię manualną dla uczestników – wykonywaną przez fizjoterapeutów i osteopatów

Ostatnim z oferowanych bonusów dla uczestników wyjazdu jest dostęp do terapii manualnej wykonywanej przez doświadczonych terapeutów – Paulinę Żytkowską, Kamila Wolaka i Dawida Guta.

Terapia manualna polega na palpacyjnej ocenie stanu napięciowego tkanek, a następnie wykorzystania technik polegających na zmniejszeniu napięcia ciała, zredukowaniu pobudzenia współczulnego (stresowego) i eliminacji dolegliwości bólowych.



## 12) Hiking po szlakach prowadzących na najwyższy szczyt Hiszpanii (Park Narodowy Teide)

Oprócz wypoczynku i treningów ciała oraz umysłu, warto byłoby również zwiedzić nieco wyspy, prawda?

W związku z powyższym wybierzemy się również na przechadzkę po terenie Parku Narodowego Hiszpanii – Teide. To pięcioliterowo słowo oznacza nazwę słynnego wulkanu, który niczym latarnia morska wznosi się na Teneryfie. Jego wysokość to imponujące 3718m! Guanczowie nazywali go Echeyde, co można przetłumaczyć jako piekło, ze względu na zamknięty w nim ogień. Nie bez powodu był on siedzibą Guayoty, bardzo popularnego w lokalnej mitologii demona.



Park Narodowy Teide jest największym na Wyspach Kanaryjskich i obowiązkowym celem wycieczki dla wszystkich odwiedzających Teneryfę. U podnóża wulkanu rozciąga się morze skał wulkanicznych, tak młodych, że erozja nie zdążyła ich odmienić, tworząc szeroki katalog wulkanicznych form i materiałów skupionych w ogromnym amfiteatrze, którego granice wyznacza ściana Las Cañadas. Rozciąga się ona na 25 kilometrów, a w rejonie znanym jako Guajara – jej najwyższym punkcie – osiąga wysokość nawet 600 metrów.

Warto wspomnieć również, że ów Park Narodowy wpisany został na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO w 2007 roku.





### 13) Koszulka tematyczna

To już tradycja, że każdy organizowany przez nas Camp posiada własną, unikatową koszulkę dla uczestników.

**Nie inaczej będzie i tym razem!**

Dlatego też otrzymasz od nas specjalny ubiór, którym będziesz mogła/mógł wyróżnić się spośród szarego tłumu swoich znajomych!

Wzór tego giftu pozostaje jednak tajemnicą do momentu jego wręczenia, tak więc ciii....



## 14) Dobra zabawa, wspólne integracje, miła atmosfera

Tego zakresu chyba nie musimy tłumaczyć. Będzie po prostu **WYBORNIE!**



## Ile to kosztuje???

Poniżej prezentujemy wartość zawartych w ofercie udogodnień:

- 1) Przelot/os – 2100zł
- 2) Zakwaterowanie w willi przez tydzień/os – 2000zł
- 3) Cykl 7 prowadzonych porannych treningów rozruchowych - 1000zł
- 4) Cykl treningów prowadzonych przez wielokrotnego IronMana – 2000zł
- 5) Wykłady prowadzone przez wielokrotnego IronMana – 1500zł
- 6) Medytacje i procesy rozwojowe – 1000zł
- 7) Tańce intuicyjne – 200zł
- 8) Surfing – 300zł
- 9) Terapia manualna dla uczestników – 200zł/każda
- 10) Pomiar składu ciała – 100zł/każdy
- 11) Pomiar HRV wraz z analizą – 500zł/każdy
- 12) Wycieczka do Parku Narodowego Teide i widoki – bezcenne

**Łącznie: ~~9100zł~~**

Specjalnie dla Was przygotowaliśmy ofertę **TAŃSZĄ O 2800ZŁ**

Dlatego cena wyjazdu wynosi: **6300zł**



# PROWADZĄCY

**Dawid Gut** - Fizjoterapeuta, osteopata, naturopata, neuroterapeuta, hipnoterapeuta. Założyciel i pomysłodawca projektu HandMadeHealth, w ramach którego przeprowadził ponad 140 szkoleń z zakresu terapii manualnej, wisceralnej, czaszkowo-krzyżowej, psychosomatycznej, kinezylogicznej i energetycznej.

Jako instruktor, Dawid bardzo duży nacisk kładzie na podstawy, co oznacza dogłębne zrozumienie anatomicznych i fizjologicznych zależności oraz podstaw do wykonywania terapii. Wraz ze szczegółową znajomością podstaw, łączy się świadomość odnośnie stosowanych technik. Stąd właśnie "rozumienie, zamiast odtwarzania" jest maksymą przyświecającą szkoleniom prowadzonym przez Dawida.

Ponadto Dawid duży nacisk kładzie na integrację różnych koncepcji terapeutycznych, łącząc klasyczne medyczne podejście, z filozofią sztuk medycznych wschodu, a także energetyką i hipnozą. Wszystko po to, aby pielęgnować szeroki i wielowymiarowy obraz pacjenta i potencjalnych przyczyn jego dolegliwości.



**Aureliusz Kosendiak** - wieloletni kierownik Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Adiunkt naukowo-badawczy. Autor ponad 180 publikacji naukowych, redaktor i autor 3 monografii naukowych z zakresu treningu zdrowotnego. Dwukrotny stypendysta ministerialny, absolwent studiów podyplomowych z żywienia człowieka, a także menadżera projektów rozwojowych. Uczestnik wielu konferencji krajowych i międzynarodowych o tematyce szeroko rozumianej aktywności fizycznej. Wielokrotnie nagradzany i wyróżniany, również za działania naukowe. Prelegent na wielu eventach z zakresu motywacji, realizacji celów a także realizowaniu wyzwań w sferze aktywności ruchowej.

W zakresie sportu, Aureliusz to finalista 4 pełnych zawodów IronMan (**3,2km pływania, 180km jazdy rowerem, 42km biegu**), biegów maratońskich (**maraton – 2h 57min ; półmaraton 1h 16min**), a także biegu ultra 24 godzinnego – **201km**. Finisher najtrudniejszego triathlonu na świecie – **Norseman**. Trener wielu podopiecznych którzy osiągnęli i realizowali cele z zakresu wyzwań w sferze aktywności fizycznej.

Prywatnie pasjonat treningu, dobrej kuchni i podróży. Znamca metodyki treningowej, wspomagania procesu treningowego, żywienia, a także skutecznych metod radzenia sobie ze stresem i działania pod presją



**Paulina Żytkowska** - Fizjoterapeutka, neuroterapeutka, instruktorka rekreacji ruchowej ze specjalizacją taniec oraz studentka osteopatii.

Od dziecka związana z tańcem i sceną. Oprócz codziennej pracy gabinetowej, promuje zdrowy tryb życia, pomagając swoim podopiecznym zwiększać świadomość swojego ciała i jego emocje. Łączy swoją pasję z zawodem fizjoterapeuty prowadząc zajęcia z tańca intuicyjnego grupie HandMadeHealth. W gabinecie integruje wiedzę z nauk medycyny konwencjonalnej oraz niekonwencjonalnej.

Według Pauliny utrzymanie zdrowego ducha i ciała uzależnione jest od nas samych, ponieważ “wszystko, czego potrzebujesz masz już w sobie”, a terapeuta jest jedynie przewodnikiem do odnalezienia pełni zdrowia. Z tego powodu, ważne jest poznawanie własnego ciała i jego reakcji na konkretne bodźce.





**Kamil Wolak** - Fizjoterapeuta, neuroterapeuta, naturopata. Współzałożyciel projektu Handmade Health. Instruktor szkoleń oraz warsztatów dla terapeutów z zagadnień suchej igłoterapii, terapii manualnej i medytacji.

Prowadzi gabinet fizjoterapeutyczny, w którym pomaga pacjentom uporać się z bólem. W pracy skupia się na odnalezieniu przyczyny problemu, tak by skutecznie przynieść ulgę. Lubi techniki narzędziowe, szczególnie suchą igłoterapię, a do swojej pracy często włącza Tradycyjną Medycynę Chińską. Uważa, że to nie terapeuta leczy pacjenta, tylko to pacjent leczy się sam.



## Masz pytania?

Skontaktuj się z nami pod adresem: [biuro@handmadehealth.pl](mailto:biuro@handmadehealth.pl)

Pod numerem telefonu: +48 694 535 467

Lub na social mediach:

IG: [https://www.instagram.com/handmade\\_health/](https://www.instagram.com/handmade_health/)

FB: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61554915631212>

Odwiedź naszą stronę internetową: <https://www.handmadehealth.pl/>

# DO ZOBACZENIA!

