

Projekt

„MOVEMENT CAMP”

Pragniesz poszerzyć swoje horyzonty ruchowe, ale nużą Cię sztapkowe szkolenia? Myśl o przebywaniu na sali przez kolejne 3 dni napawa Cię niechęcią? Chcesz czegoś więcej od kursów? Więcej innowacji, więcej przestrzeni, więcej zabawy, więcej rozrywki i poczucia, że nie tylko się rozwijasz, ale i odpoczywasz?

Mamy dla Ciebie propozycję!

Przygotowaliśmy dla Ciebie specjalną ofertę wakacyjno-edukacyjną!

Poznaj

HandMadeHealth Holidays!

W ramach naszego campa możesz liczyć na idealnie wyważone połączenie rozwoju ruchowego z wypoczynkiem!

Oferujemy:

- 1) Zakwaterowanie w przepięknym, klimatycznym obiekcie Agro-Glamping na Koziej Farmie, w pełnym kontakcie z naturą
- 2) Pyszne posiłki (śniadanie i obiadokolacja)
- 3) Poranne rozruchy z elementami jogi i stretchingu – prowadzone przez fizjoterapeutkę
- 4) Pomiary składu ciała na początku i końcu wyjazdu
- 5) Medytacje i procesy rozwojowe
- 6) Integracje ruchowe
- 7) Tańce intuicyjne – prowadzone przez fizjoterapeutkę i instruktorkę tańca
- 8) Balia z gorącą wodą do odpoczynku wieczorem
- 9) Pomiary HRV dla uczestników
- 10) PlayFight
- 11) Kręgi mocy
- 12) Leśni parkour
- 13) Koszulka tematyczna
- 14) Dobra zabawa, wspólne integracje, miła atmosfera
- 15) Wypoczynek pośród pięknego lasu pośród ciszy i spokoju

Poniżej umieszczamy dokładny opis każdej z atrakcji!

1) Zakwaterowanie w przepięknym, klimatycznym obiekcie AGRO-GLAMPING NA KOZIEJ FARMIE, w pełnym kontakcie z naturą

Naszym lokum są domki na glampingu na Koziej Farmie pod Warszawą, zaledwie 40km od stolicy.



Domki i znajdujące się w nich pomieszczenia posiadają podstawowe wyposażenie.

Czym jest Glamping ?

Glamping (zlepek słów „glamour” i „camping”), to sposób na nowoczesne biwakowanie na łonie natury z udogodnieniami: łazienką, wygodnymi łóżkami, dodatkowymi atrakcjami jak na przykład nasze Leśne Spa i ekologiczna kuchnia.

Spełnij swoje pragnienia o odpoczynku na łonie natury, gdzie przyroda uspokaja najbardziej skołatane myśli i dyktuje swój rytm i harmonię. Oderwij się od przywiązanych do ziemi codziennych spraw i pozwól swojemu ciału odpocząć w ruchu podczas Movement Campa!

A wokół nas rozciągać się będą hektary lasu, który nie tylko będzie cieszył zielenią, ciszą i spokojem, ale będzie również przestrzenią służącą do treningów, medytacji i zgłębiania kontaktu z naturą.



2) Pyszne posiłki (śniadanie i obiadowokolacja)

Na miejscu czekają na uczestników pyszne posiłki. Dostępne będą śniadanie i obiadowokolacja.



3) Poranne rozruchy z elementami jogi i stretchingu– prowadzone przez fizjoterapeutkę

W ramach zdrowego rozpoczęcia dnia, uczestnicy mają możliwość uczestniczyć w codziennych porannych rozruchach prowadzonych przez fizjoterapeutkę i instruktorkę tańca – Paulinę Żytkowską.



Rozruchy odbywają się **o poranku**, dzięki czemu możemy witać dzień z przepięknym widokiem naszej gwiazdy świeżo wynurzonej 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)



4) 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 szkolenie, ale także wypoczynek i rozwój zarówno mentalny, jak i fizyczny!



5) Medytacje i procesy rozwojowe

Na uczestników Campa czeka również bogata oferta rozwojowa. Każdego dnia wieczorem odbywać się będą medytacje i procesy rozwojowe.

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

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



6) Integracje ruchowe

Dobrze jest wspólnie się bawić! A nie ma lepszej formy zabawy niż taka, która zapoznaje ludzi ze sobą. Dlatego w ramach naszego Campa będziemy się integrować właśnie poprzez ruch i różne formy zabawy z nim związane!

Nasze ciało stworzone jest do wszechstronnego ruchu, a nasza dusza pragnie połączenia z innymi duszami w pełnej radości zabawie.

Zabawa to poważna sprawa! Jest ona jedną z podstawowych potrzeb człowieka, która buduje w nas poczucie głębokiej więzi z innymi na poziomie fizycznym i emocjonalnym. Zabawa tworzy przestrzeń, w której możemy uwolnić swoje wewnętrzne dziecko, puścić hamulce i rozładować drzemiące w nas instynkty, a nawet puścić w ruch uwięzione emocje.

Na warsztacie poznamy przeróżne formy wspólnej fizycznej rywalizacji w zabawach grupowych oraz w parach. Większość z nich opiera się na kontakcie fizycznym, różnorodnych przepychankach, zadaniach ruchowych i koordynacyjnych. Będzie twister, będzie dużo prowadzenia i podążania, będzie siłowanie, tarzanie po ziemi, nie zabraknie także okrzyków radości, wybuchów śmiechu i złośliwego powarkiwania.

Podstawową zasadą naszych zabaw jest wyrównany poziom. Nie chodzi o to, kto wygra. Chodzi o to, żeby się dobrze bawić :)



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) Balia z gorącą wodą do odpoczynku wieczorem oraz sauna

Ach wieczorny wypoczynek w gorącej wodzie z bąbelkami, z lampką smakowitego napoju w ręce. Również i ta forma w pełni zasłużonej regeneracji będzie dostępna dla naszych uczestników. Pomyśl tylko. Wieczór, zachód słońca nad lasem, śpiew ptaków, relaks i Ty!

Nie obędzie się również bez sauny – perfekcyjnej formy regeneracji po aktywnym dniu!



9) 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.



11) PlayFight

Jeśli chcesz być pełnym miłości, musisz być wojownikiem. Bo jeśli nie walczysz o to co kochasz, to o jakiej miłości możemy mówić? ~ Keanu Reeves

Wyobraź sobie krąg zbudowany z pozytywnych ludzi. Ludzi chcących rozwoju. Ludzi chcących wnieść jakąś wartość w społeczność, którą budują. Umieść siebie w tym kręgu. Wyjdź na jego środek i powiedz jakiej wartości najbardziej potrzebujesz. Czego chcesz uzyskać? Czego chcesz się nauczyć? Następnie wyraż to i zobacz kto spośród członków kręgu do Ciebie przyjdzie. Tam rozpocznie się „walka”.

Ale będzie to walka niezwykła. Walka, w której nie ma przegranych i wygranych. Jest tylko uczeń i nauczyciel. Procesem nauki zaś niechaj będzie wymiana spojrzeń, miara sił.

Uwolnić skrywane lęki. Zgromadź zasoby. Zdobądź wiedzę i uczucie. Odblokuj się w wymianie mocy w tej bezkrwawej walce przypominającej zapasy.

Gwarantuję Ci, że takiej mocy i wartości płynącej z nauki nie doświadczyłaś/eś jeszcze nigdy w życiu!



Playfight to warsztat o sztuce głębokiego połączenia zarówno z samym sobą, jak i z drugim człowiekiem w akcie cielesnej zabawy przypominającej zapasy. Co istotne, nie uczy się tutaj żadnych konkretnych technik, Playfight to formuła bardzo swobodna i instynktowna.

Celem warsztatu jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której możemy doświadczyć dialogu dwóch ciał w najbardziej pierwotnej i naturalnej formie, jaką tylko można sobie wyobrazić. Taka forma ruchowej regulacji jest w świecie zwierząt czymś absolutnie naturalnym i niesamowicie istotnym dla zdrowego rozwoju emocjonalnego, umiejętności nie tylko wyznaczania, ale także szanowania granic drugiej osoby, regulacji emocjonalnej, budowania pewności siebie oraz wartościowych więzi poprzez ruchową dyskusję, której esencję bardzo trudno oddać słowami.

Playfight to przestrzeń, w której nie tylko oddamy się tej pięknej praktyce, ale również podejmiemy szczerą, pełną empatii oraz akceptacji dyskusję opartą o zasady NVC.



12) Kręgi mocy

Kręgi to nie tylko walka. To także wsparcie i rozwój. W nich bowiem będą toczyć się procesy rozwojowe. Zagłębimy się w siebie, osiągniemy do źródeł wewnętrznej Mocy i we wspólnym kolektynie zbudujemy pełen mocy krąg. Krąg dobrych dusz. Krąg miłośników ruchu. Krąg rozwoju stwarzający warunki do rozkwitu kwiatów nowej, lepszej przyszłości.



13) Leśny parkour

Marzy Ci się bycie w stanie flow? Swobodny bieg nieograniczony betonowym lasem infrastruktury miejskiej dżungli? Płynne pokonywanie przeszkód będąc wypełnionym mocą natury i niesionym zwierzęcym instynktem zwinnego ruchu?

W naszym leśnym parkourze jest to możliwe!

Nauczmy Cię podstaw bycia **w stanie flow!**

Nauczmy Cię jakości ruchu, jaką posiadają zwierzęcy gospodarze lasu!

Nauczmy Cię swobodnego płynięcia przez przeszkody nie tylko leśnych szlaków, ale także miejskiej gęstwiny ulic i ceglanych konarów bloków!

Uwolnij się razem z nami. Niechaj Twój ruch stanie się manifestacją lekkości, jaką masz w sobie!

Zajęcia z leśnego parkouru prowadzone będą przez trenera medycznego i nauczyciela ruchu – Macieja Borucza.



14) 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....



15) Dobra zabawa, wspólne integracje, miła atmosfera

Tego zakresu chyba nie musimy tłumaczyć. Jak na każdym naszym Campie -
będzie po prostu **WYBORNIE!**



16) Wypoczynek wśród pięknego lasu, ciszy i spokoju

Brak aut. Brak zgiełku miasta. Brak szefa. Brak obowiązków. Tu fiskus Ciebie nie złapie, bo ciężko znaleźć na mapie. Totalna wolność. Las. Zieleń. Ptaki. Jednym słowem idylla zatopiona w klimacie wypoczynku, zdrowego ruchu i rozwoju.



Ile to kosztuje???

Poniżej prezentujemy wartość zawartych w ofercie udogodnień:

- 1) Zakwaterowanie na Koziej Farmie/os– 1200zł
- 2) Wyżywienie/os – 700zł
- 3) Cykl 5 prowadzonych porannych treningów rozruchowych - 1000zł
- 4) Medytacje i procesy rozwojowe – 1000zł
- 5) Tańce intuicyjne – 200zł
- 6) Atrakcje (balia, integracje ruchowe, gry i zabawy) – 600zł
- 7) Kręgi Mocy – 600zł
- 8) Pomiar składu ciała – 100zł/każdy
- 9) Pomiar HRV wraz z analizą – 500zł/każdy
- 10) Kręgi PlayFight – 500zł
- 11) Leśny Parkour – 500zł
- 12) Wypoczynek i święty spokój w pięknym lesie oraz atmosfera wyjazdu – bezcenne

Łącznie: ~~6900zł~~

Specjalnie dla Was przygotowaliśmy ofertę **TAŃSZĄ AŻ O 64%!!!**

Dlatego cena wyjazdu wynosi: **2500zł**

PROWADZĄCY

Maciej Borucz - Trener medyczny, nauczyciel ruchu i neuroterapeuta. Oddany zgłębianiu przeróżnych dziedzin meandrujących wokół uzdrawiania i poszerzania świadomości ciała w ruchu i nie tylko. Na co dzień zajmuje się edukacją na temat wspierania zdrowia i ogólnej sprawności poprzez ruch, a także diagnostyką oraz terapią niespecyficznych i nawracających dolegliwości bólowych zarówno w ujęciu klasycznym jak i tym bardziej alternatywnym. Prowadzi także prelekcje, wykłady i warsztaty dotyczące fundamentalnych praktyk wspierających ludzki dobrobyt. W przerwach od terapeutycznej działalności Maciek napawa się prostymi przyjemnościami jakie niesie życie, szuka uziemienia i ukojenia w naturze, a niekiedy odlatuje nieco w przestworza balansując na taśmie slackline rozciągniętej wysoko nad ziemią.



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.



**Pozwól sobie otworzyć drzwi do
przyszłości z HandMadeHealth!**



Dagmara Węgrzynowska
ON THE ROAD
PHOTOGRAPHY

Masz pytania?

Skontaktuj się z nami pod adresem: biuro@handmadehealth.pl

Pod numerem telefonu: +48 694 535 467

Lub na social mediach:

IG: https://www.instagram.com/handmade_health/

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

Odwiedź naszą stronę i zapisz się na Campa: <https://www.handmadehealth.pl/>

DO ZOBACZENIA!