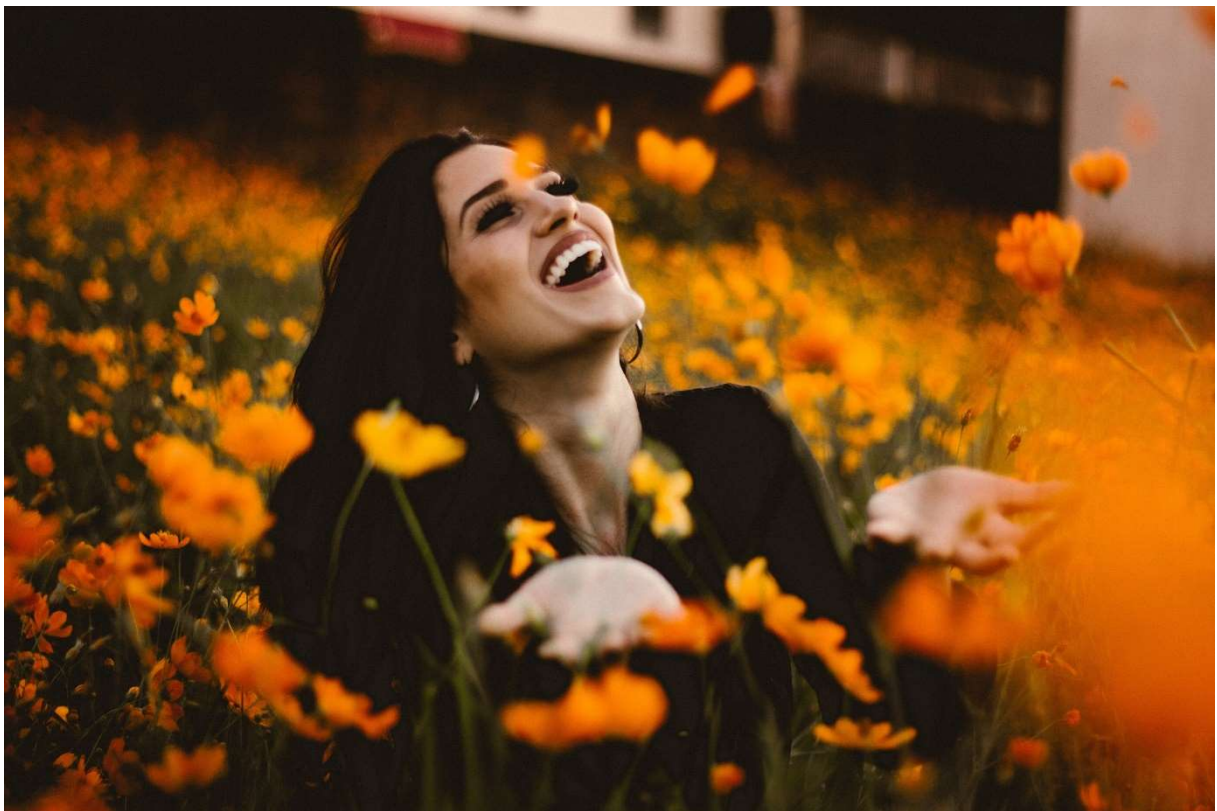


**CRAZY WOMEN
GO HEALTHY**
#c♥gh

ZAPRASZA NA

HEALTHY TRIP

JESIENNY DETOKS CIAŁA, UMYSŁU I DUSZY



HEALTHY TRIP - WYJAZD DLA KOBIET

CRAZY WOMEN GO HEALTHY

JESIENNY DETOKS CIAŁA, UMYSŁU I DUSZY

My kobiety pełniemy wiele ról w codziennym życiu. Wstajemy rano, szykujemy dzieci, siebie; pędzimy do pracy, gdzie chcemy osiągać wyniki, wracamy przygotowujemy obiad, wstawiamy pranie i jesteśmy w ciągłym biegu, bez chwili na głębsze refleksje.

Kiedy ostatnio zrobiłaś coś wyłącznie dla siebie? Mogę się założyć, że już nawet nie pamiętasz! Bo my kobiety dbamy o wszystkich dookoła, często zapominając o tym, że nasze potrzeby też są ważne.

Jeśli czujesz, że potrzebujesz chwili zatrzymania, jesteś gotowa na zmianę, chcesz oczyścić **swój** **organizm** z toksyn i nauczyć się odpowiednio odżywiać, oczyścić **swój umysł** z ograniczających Cię przekonań, lęków i barier, a przy tym zrelaksować się, przeprowadzić prawdziwy detoks dla ciała, umysłu i duszy – to ten wyjazd jest właśnie dla Ciebie!

Zapraszamy na cztery niezapomniane dni w najbardziej sielskim i oddalonym od zgiełku miasta miejscu niedaleko Warszawy. W kobiecej, swobodnej i bezpiecznej atmosferze bez oceniania się, z odpowiednią dawką ruchu, przeplataną wartościowymi warsztatami, zdrowymi posiłkami, niesamowitymi masażami Lomi-Lomi, a także długimi kobiecymi rozmowami.

Termin: **27 – 30 września 2018** (rozpoczęcie w czwartek o godz. 20:00)

Miejsce: **ZAKĄTEK SARY Nowe Kawkowo k. Olsztyna**

Cena: **1000zł** (obowiązuje do 09.09 lub przy zapisie z osobą towarzyszącą) i **1200zł** (cena regularna)

Zapisy: info@crazywomengohealthy.pl

Aleksandra Gelo-Piesta

tel. +48 605 616 387

www.crazywomengohealthy.pl

JESIENNY DETOKS CIAŁA, UMYŚŁU I DUSZY

DLA UMYŚŁU:

- ✓ Przejdiesz głęboki, oczyszczający proces zamykający przeszłość, przez teraźniejszość do przyszłości
- ✓ Poznasz techniki na zmianę ograniczających przekonań, uwalniania się od lęków i barier
- ✓ Określisz i nauczysz się wzmacniać swój potencjał
- ✓ Nauczysz się planować swoją przyszłość wykorzystując swoje największe zasoby wewnętrzne

DLA CIAŁA:

- ✓ Dostarczysz swojemu organizmowi mega dawkę endorfin, dzięki porannym spacerom
- ✓ Przejdiesz 3-dniowy detoks organizmu dzięki zdrowym, zbilansowanym posiłkom wegetariańskim
- ✓ Nauczysz się wzmacniać, uelastyczniać swoje ciało i dbać właściwie o kręgosłup, dzięki sesjom Pilates
- ✓ Dowiesz się, jak codzienne nawyki żywieniowe wpływają na Twoje samopoczucie, poziom energii i nastrój,
- ✓ Poznasz inspirujące, proste metody żywieniowe, których wprowadzenie ułatwi Ci stosowanie zdrowych nawyków żywieniowych każdego dnia

DLA DUSZY:

- ✓ Zrelaksujesz się i odpoczniesz w spokoju od pędu miasta, na łonie natury, w otoczeniu ciszy, harmonijnych wnętrz oraz odgłosów przyrody
- ✓ Nauczysz się być TU i TERAZ i zredukować stres
- ✓ Doświadczysz emocji, które przyniosą oczyszczenie i wewnętrzny spokój
- ✓ Zrobisz coś ważnego tylko dla siebie
- ✓ Oderwiesz się od codziennych obowiązków
- ✓ Wyśmiejesz się do łez w kobiecym gronie
- ✓ Odnajdziesz drogę do swojego serca

JESIENNY DETOKS CIAŁA, UMYŚŁU I DUSZY

Dla kogo jest wyjazd?

Wyjazd został stworzony z myślą o kobietach i dla kobiet, które chcą:

- ✓ zmienić coś i poukładać życiowe puzzle
- ✓ odciąć się od przeszłości, wybaczyć sobie błędy, pozbyć się lęku i zacząć żyć pełną parą
- ✓ odnaleźć swoją wewnętrzną MOC
- ✓ wzmocnić poczucie własnej wartości
- ✓ przeprowadzić głęboki proces odtruwania swojego ciała i umysłu z toksyn
- ✓ odnaleźć równowagę i harmonię w życiu
- ✓ zacząć odczuwać wewnętrzną spójność
- ✓ zadbać holistycznie o swoje ciało, umysł i duszę
- ✓ nauczyć się zdrowo odżywiać
- ✓ oderwać się i odpocząć od codziennych obowiązków
- ✓ nauczyć się być TU I TERAZ

Chcesz być jedną z nich? Jedź z nami!

**ZADBAJ O SWOJE ZDROWE CIAŁO, ZDROWY UMYŚŁ, ZDROWĄ DUSZĘ
I OBUDŹ W SOBIE MOC!**



JESIENNY DETOKS CIAŁA, UMYŚŁU I DUSZY

Informacje szczegółowe:

Termin: **27 – 30 WRZEŚNIA 2018** (czwartek wieczór – niedziela),

Miejsce: **ZAKĄTEK SARY Nowe Kawkowo, Jonkowo**

Liczba miejsc: **12 osób** (ze względu na kameralny charakter wyjazdu)

Cena: **1000zł** (obowiązuje do 09.09 lub w promocji z osobą towarzyszącą), **1200zł** (cena regularna).

Cena obejmuje:

1. **3 Noclegi**
2. **Całodzienne wyżywienie wegetariańskie (śniadania, obiady, kolacje)**
3. **Codzienny power walk**
4. **9 godzin warsztatów rozwojowych z trenerem rozwoju osobistego**
5. **Codziennie zajęcia Pilates**
6. **2 warsztaty z dietetykiem klinicznym nt. zdrowego odżywiania**
7. **Integracja**

8. Dodatkowo możesz skorzystać z masażu Lomi Lomi Nui (koszt: 100zł – płatne gotówką na miejscu)

Zakwaterowanie: 2 lub 3 osobowe pokoje o wysokim standardzie z łazienką

Wyżywienie: 3 posiłki wegetariańskie*

*czwartek – kolacja powitalna; piątek – pełne wyżywienie, sobota – pełne wyżywienie, niedziela – śniadanie, obiad

Dojazd: **we własnym zakresie**. Istnieje możliwość zorganizowania wspólnego transportu, jeśli zbierze się większa grupa chętnych

Miejsce na warsztatach gwarantuje **zaliczka w wysokości 450zł** płatna do 3 dni od zapisu.

Wpłaty za warsztaty: 79 1160 2202 0000 0002 9113 9450 Millennium Bank

Tytuł: Imię + Nazwisko + data wyjazdu

Zapisy: info@crazywomengohealthy.pl

JESIENNY DETOKS CIAŁA, UMYŚŁU I DUSZY

HARMONOGRAM

CZWARTEK (27 września)

19:00 Przyjazd i zakwaterowanie

19:30 Oficjalne rozpoczęcie warsztatów + kolacja powitalna

PIĄTEK (28 września)

8:00 – 9:00 **DETOKS CIAŁA** – PORANNY POWER WALK

9:00 – 10:30 Śniadanie

11:00 – 14:00 **DETOKS UMYŚŁU** – WARSZTAT COACHINGOWY „JA W CZORAJ”

14:00 – 15:00 Obiad

15:00 – 17:00 **DETOKS DUSZY** – CZAS WOLNY (w tym czasie zapraszamy 2 osoby na masaż)

17:00 – 18:30 **DETOKS CIAŁA & UMYŚŁU** – WARSZTAT ZE ZDROWEGO ODŻYWIANIA

18:30 – 20:00 Kolacja

20:00 – 21:00 **DETOKS CIAŁA** - PILATES + sesja oddechowa

21:00 Integracja (w tym czasie zapraszamy 2 osoby na masaż)

SOBOTA (29 września)

8:00 – 9:00 **DETOKS CIAŁA** – PORANNY POWER WALK

9:00 – 10:30 Śniadanie

11:00 – 14:00 **DETOKS UMYŚŁU** – WARSZTAT COACHINGOWY „JA DZIŚ”

14:00 – 15:00 Obiad

15:00 – 17:00 **DETOKS DUSZY** – CZAS WOLNY (w tym czasie zapraszamy 2 osoby na masaż)

17:00 – 18:30 **DETOKS CIAŁA & UMYŚŁU** – WARSZTAT ZE ZDROWEGO ODŻYWIANIA

18:30 – 19:30 **DETOKS CIAŁA** - PILATES + sesja oddechowa

19:30 Kolacja + integracja (po kolacji zapraszamy 2 osoby na masaż)

NIEDZIELA (30 września)

8:00 – 9:00 **DETOKS CIAŁA** – PORANNY POWER WALK

9:00 – 10:30 Śniadanie

10:30 – 13:30 **DETOKS UMYŚLU** – WARSZTAT COACHINGOWY „JA JUTRO”

13:30 – 14:15 Podsumowanie wyjazdu, wręczenie nagród + zakończenie

14:15 Obiad pożegnalny

Wymeldowanie z pokoi

*Harmonogram może ulec drobnym zmianom w trakcie trwania wyjazdu.

Co zabrać na wyjazd:

- ✓ wygodne i luźne ubrania (postaw na pełen luz!)
- ✓ strój sportowy do ćwiczeń
- ✓ buty sportowe/wygodne buty na spacer
- ✓ matę do ćwiczeń
- ✓ Uwaga! Na terenie Zakątka Sary nie ma sklepu więc należy zaopatrzyć się wcześniej we wszystkie niezbędne artykuły np. zgrzewkę wody



Zakątek Sary to przepiękne miejsce urządzone z gustem i smakiem, położone na Warmii, niedaleko Olsztyna, w otoczeniu zieleni, ciszy, z pysznym domowym jedzeniem i wielkim sercem właścicielki. To punkt na mapie Polski, w którym idealnie można oderwać się od miejskiego zgiełku, wypocząć i naładować baterie.

Poznaj historię powstania tego niezwykłego domu gościnnego <https://zakateksary.pl/>

Poznaj [opinie](#) uczestniczek poprzednich edycji

INFORMACJE O MODUŁACH I PROWADZĄCYCH:

DETOKS CIAŁA & DUSZY

PORANNY POWER WALK

Każdy dzień zaczniemy od przyjemnego marszu na świeżym powietrzu wśród pięknej natury i porannego śpiewu ptaków, aby dotlenić umysł i pobudzić krążenie w ciele.

MASAŻ HAWAJSKI LOMI LOMI NUI

W ramach relaksu, będziesz miała możliwość skorzystania z niezwykłego masażu hawajskiego Lomi Lomi Nui, (dodatkowo płatny w wysokości 100zł – płatne gotówką na miejscu)

W niezwyklej świat masażu Lomi Lomi wprowadzi Cię **Iwona Banaś** Masażystka hawajska. Wielbicielka dobrej kuchni. Botanik z zamiłowania. „Żyję pomiędzy światami. Między miastem a lasem, między korporacją a własnym studium, między północą a południem. W drodze na Hawaje. :)
Lubię dzielić się wiedzą i przyjemnościami.”



Świątynny masaż hawajski Lomi Lomi Nui, pochodzi z niewielkiej wyspy Kauai. Przez lata był praktykowany przez wysokiej klasy specjalistów w tej dziedzinie. Klientami byli wodzowie, znakomici wojownicy, którzy potrzebowali podjąć znaczące decyzje. Poprzez uwalnianie napięć z ciała, wzmacniali się i znajdowali inspirację. Można powiedzieć, że Lomi Lomi Nui, to masaż ciała dla ludzi pracujących głową. Odpręża, relaksuje mięśnie przykręgosłupowe i szyjne, przyspiesza krążenie limfy, uspokaja oddech, obniża ciśnienie, uruchamia stawy, rozciąga ścięgna (dla wielbicielek butów na obcasach). Uspokaja emocje, tworzy dystans, przywołuje inspirację. uwalnia napięcia. Ten masaż to idealne dopełnienie naszego wyjazdu, aby oczyścić ciało, umysł i duszę.

WARSZTAT ZE ZDROWEGO ODŻYWIANIA

To praktyczny warsztat, podczas którego: poznasz inspirujące, proste metody, których wprowadzenie ułatwi Ci stosowanie zdrowych nawyków żywieniowych każdego dnia. Dowiesz się dlaczego diety nie działają, a skuteczna zmiana odżywiania to ta przeprowadzona w zgodzie i równowadze ze sobą (oraz jak to zrobić). oraz jak na nie to wpływa. Poznasz proste sposoby na przyrządzanie pysznych, wartościowych posiłków dla siebie i rodziny.



Katarzyna Błażejewska-Stuhr - jestem dietetykiem klinicznym i psychodietetykiem oraz praktykiem karmiącym swoją rodzinę. Uważam, że karmiąc innych wyrażam swoją miłość i troskę o nich.

Jestem mamą Stasia i Tadzia oraz żoną aktora Macieja Stuhr. Jak dotąd napisałam dziewięć książek "Odżywianie dzieci mądre i zdrowe", "Gotujemy pełną parą" – dedykowaną tym, którzy nie wiedzą, jak zachęcić do zdrowego jedzenia nawet niejadki. Napisałam już cztery książki z przepisami na zdrowe koktajle, w serii "Jak zamieszać w swoim życiu KOKTAJLE – dla zdrowia i urody" część pierwsza, druga i trzecia oraz „SUPERKOKTAJLE – koktajle z superfoods”. Pierwsza część Koktajli dla zdrowia i urody była nominowana do nagrody Gourmand cookbook awards (Najlepszej książki kulinarnej roku).

Razem z Moniką Mrozowską napisałam "Uczę dla dwojga – zdrowa dieta dla mamy i dziecka" o tym, jak jeść w ciąży oraz „Uczę dla maluszka” – poradnik o żywieniu dzieci od szóstego miesiąca do szóstego roku życia. Stworzyłam również poradnik "Adios Kilogramos – kompleksowy plan odchudzania na 90 dni".

Cały czas uczę się, poszukuję smaków i połączeń, którymi udowadniam, że można jeść smacznie i zdrowo, nie poświęcając zbyt wiele czasu na gotowanie. Uwielbiam robić zakupy na targu u znajomych producentów żywności. A najbardziej lubię wyczarowywać dania z niczego, gdy pojawią się niespodziewani goście. Bo poza jedzeniem, najważniejsi są dla mnie ludzie.

Uwielbiam dzielić się swoją wiedzą i umiejętnościami podczas warsztatów kulinarnych, wykładów i spotkań z osobami, które chcą zmienić swoje nawyki żywieniowe.

PILATES + SESJA ODDECHOWA

Prawdopodobnie każdego dnia spędzasz długie godziny przy biurku. Zapewne, jak większość współczesnych kobiet, od czasu do czasu skarżysz się na ból kręgosłupa, a stres sprawia, że Twoje ciało jest wiecznie napięte. W trakcie wyjazdu podzielę się wiedzą nt. treningu Pilates, który pomaga wzmacniać kręgosłup i głębokie mięśnie ciała. Poznasz ćwiczenia, które mają ogromny wpływ na mięśnie głębokie brzucha, pośladków, przyczepów wokół kręgosłupa i bardzo ważnych dla nas, kobiet – mięśni dna miednicy. Dowiesz się, dlaczego ćwiczenia, które do tej pory ćwiczyłaś, być może bardzo intensywnie, nie działają, tak jak byś chciała. Skupimy się, również na właściwym oddychaniu i powiemy sobie, dlaczego jest to tak ważne.

DETOKS UMYŚŁU

WARSZTAT COACHINGOWY „JA W CZORAJ. JA DZIŚ. JA JUTRO”

Ten warsztat to głęboki proces oczyszczenia. Każdy dzień obejmuje inny czas Twojego życia i został ułożony w taki sposób, abyś doświadczyła głębokiego procesu wybaczenia, przepracowania lęków, barier wewnętrznych i ograniczających przekonań, następnie przeszła do fazy wydobywania i wzmacniania swojego potencjału i zakończyła proces stworzeniem wizji siebie w przyszłości.

Warsztat ma charakter praktyczny. Aby proces był skuteczny, ważne jest abyś brała udział we wszystkich trzech częściach



Aleksandra Gelo-Piesta – psychologiem, certyfikowanym coachem, trenerem biznesu i rozwoju osobistego, absolwentką Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej na kierunku Psychologia Społeczna, a także Martin College of Sydney w Australii na kierunku Marketing oraz Szkoły Coachów Grupy SET i Szkoły Trenerów Biznesu Grupy SET. Współpracuję z Grupą Set jako trener w ramach Szkoły Coachów oraz Szkoły Trenerów Biznesu.

Jestem instruktorem i trenerem personalnym metody PILATES, a także autorką projektu **CRAZY WOMEN GO HEALTHY**.

Buduję MOCne Kobiety w holistyczny, kompleksowy sposób, bo wierzę, że dla najlepszych rezultatów, zmian trzeba dokonywać równolegle na trzech integralnych poziomach – w ciele, umyśle i duszy. Pomagam kobietom przejść od strachu, niepewności, niskiej samooceny do pełnej samoakceptacji, pewności siebie, szczęścia i spełnienia.

Prywatnie żona, mama i spełniająca się kobieta. Crazy Women. Crazy Mom.

Podczas wyjazdu poprowadzę zajęcia Pilates, warsztaty coachingowe, a także zadbam o doskonałą organizację całego wyjazdu.

Więcej o mnie oraz referencje dotyczące współpracy ze mną znajdziesz tutaj: <https://www.crazywomengohealthy.pl/o-mnie>

W czasie wolnym możesz poleżeć na trawie, poczytać książkę lub zrobić, wszystko to, na co masz ochotę ☺

DO ZOBACZENIA W ZAKĄTKU SARY!

Aleksandra Gelo-Piesta (605 616 387)