



DZIKONATURA

DZIKONATURA – LEŚNE WELLNESS W BAJCE

Termin: 17–19 lipca 2026 (piątek–niedziela)

Miejsce: Przystanek Bajka, Dąbrówka Kościelna

Zatrzymaj się. Wyjdź do lasu. Pozwól sobie poczuć.

Na co dzień funkcjonujemy w ciągłym napięciu, nadmiarze bodźców i obowiązków. Ciało i głowa często potrzebują czegoś bardzo prostego – odpoczynku, zwolnienia tempa i powrotu do naturalnego rytmu.

Leśne Wellness to kameralny, letni wyjazd dla kobiet, które chcą zwolnić, zanurzyć się w naturze i doświadczyć głębokiego kontaktu ze sobą – poprzez ciało, oddech i obecność w lesie.

To zaproszenie do bycia, a nie działania.

Do słuchania sygnałów ciała i regulowania układu nerwowego w najprostszy i najbardziej pierwotny sposób – poprzez kontakt z naturą.

Ten weekend to czas regeneracji, leśnych praktyk, kobiecego kręgu i wspierającej ciszy. Przestrzeń, w której możesz poczuć się bezpiecznie, swobodnie i wystarczająco – dokładnie taka, jaka jesteś.

Miejsce, które sprzyja odpoczynkowi

Przystanek Bajka to przytulny dom położony w sercu Puszczy Zielonki. Otoczony lasami i oddalony od miejskiego hałasu daje poczucie przestrzeni, ciszy i oddechu.

Do dyspozycji uczestniczek są komfortowe **4-osobowe pokoje**, sala do aktywności **Zabajka**, zielony ogród oraz miejsca do odpoczynku – hamaki, przestrzeń do spacerów i spokojnych rozmów przy herbacie.

Podczas wyjazdu będziemy również cieszyć się **wegetariańskimi posiłkami przygotowanymi przez restaurację Ranczo w Dolinie**, powstającymi ze świeżych, lokalnych składników. Posiłki będą dostosowane do potrzeb uczestniczek – z uwzględnieniem preferencji dietetycznych oraz ewentualnych ograniczeń.

Dla kogo jest ten wyjazd?

Ten weekend jest dla Ciebie, jeśli:

- czujesz się przeciążona i potrzebujesz regeneracji
 - chcesz nauczyć się lepiej radzić sobie ze stresem
 - pragniesz więcej spokoju, radości i kontaktu z ciałem
 - cenisz bliskość natury i uważny odpoczynek
 - lubisz spotkania w kobiecym gronie oparte na życzliwości i akceptacji
 - szukasz inspiracji do wprowadzania prostych, wspierających rytuałów do codziennego życia
-

Co będziemy robić?

Podczas wyjazdu:

- doświadczysz łagodnych praktyk pracy z ciałem i oddechem
- weźmiesz udział w **kąpielach leśnych** – praktykach uważnego kontaktu z naturą
- poznasz praktyki uważności i oddechu inspirowane naturą
- znajdziesz czas tylko dla siebie – na odpoczynek, spacer, ciszę lub rozmowę

Otrzymasz także **proste praktyki inspirowane kontaktem z naturą**, które będzie można kontynuować po powrocie do domu. Pomagają one regulować układ nerwowy, zwiększać uważność na sygnały ciała oraz wprowadzać więcej spokoju i równowagi w codziennym życiu.

Program wyjazdu

(program ma charakter orientacyjny – zachęcamy do słuchania swoich potrzeb i wyboru tego, co w danym momencie jest dla Ciebie najlepsze)

PIĄTEK | 17 lipca

15:00 – przyjazd i zakwaterowanie, czas na relaks

16:30–18:00 – wzajemne poznanie się, łagodna praktyka rozluźniająca ciało i oddech oraz wprowadzenie do idei wyjazdu i filozofii Dzikonatury

18:30–19:30 – obiadokolacja

19:30–21:30 – wieczór integracyjny w ogrodzie

SOBOTA | 18 lipca

8:00–9:00 – poranna praktyka budząca ciało – **Gimnastyka Słowiańska**

9:00–10:00 – śniadanie

10:30–13:30 – **kąpiel leśna**

14:00–15:00 – obiad

15:30–17:00 – czas dla siebie

17:00–18:30 – gimnastyka rozciągająca i relaksująca

19:00–20:00 – kolacja

NIEDZIELA | 19 lipca

8:00–9:30 – regeneracyjna gimnastyka poranna

9:30–10:30 – śniadanie

10:30–13:30 – praktyki obecności w naturze i uziemienia

13:30–14:00 – czas dla siebie

14:00–15:00 – pożegnalny posiłek

od 15:00 – powrót do domu

O organizatorkach

Wyjazd organizowany jest przez **Dzikonaturę** – inicjatywę tworzoną z potrzeby bliskości z naturą, ciałem i kobiecą energią.

Organizatorki pracują z kobietami, prowadząc kąpiele leśne, warsztaty rozwojowe oraz praktyki wspierające regulację układu nerwowego i redukcję stresu.

Ich podejście łączy **uwagę, prostotę i szacunek dla naturalnych rytmów** – bez presji i bez potrzeby zmieniania czegokolwiek, w atmosferze akceptacji i bezpieczeństwa.

Informacje organizacyjne

Koszt - **1460/os**

nr konta: IBAN: PL57 1030 0019 0109 8518 0251 5182

Nazwa banku: Bank Handlowy w Warszawie S.A.

Liczba miejsc jest ograniczona do **8 uczestniczek**.

Wyjazd odbędzie się przy minimalnej liczbie **6 osób**.

Udział w wyjeździe obejmuje:

- noclegi
- wyżywienie
- udział we wszystkich praktykach i zajęciach
- materiały i opiekę prowadzących

Zapisy

Rezerwacja miejsca odbywa się w dwóch krokach:

1. przesłanie zgłoszenia (mail lub formularz)
2. wpłata **zadatku w wysokości 500 zł potwierdzającego udział**

Po otrzymaniu zgłoszenia uczestniczka otrzymuje potwierdzenie miejsca oraz dane do wpłaty.

Pozostała część opłaty płatna jest **do 14 dni przed wyjazdem**.

Warunki rezygnacji

W przypadku rezygnacji uczestniczki:

- zadatek nie podlega zwrotowi
- w przypadku rezygnacji do 14 dni przed wyjazdem zwracana jest wpłata pomniejszona o zadatek
- w przypadku rezygnacji w terminie krótszym niż 14 dni zwrot nie przysługuje, chyba że miejsce zostanie zajęte przez inną osobę

W przypadku odwołania wyjazdu przez organizatora wszystkie wpłaty zostaną zwrócone.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

Udział w wyjeździe jest dobrowolny.

Uczestniczki deklarują, że ich stan zdrowia pozwala na udział w łagodnych praktykach ruchowych, spacerach oraz aktywnościach w terenie leśnym.

Zajęcia mają charakter **relaksacyjny i rozwojowy** i nie stanowią formy terapii medycznej ani psychoterapii.

Kontakt i zapisy

e-mail: dzikonatura@gmail.com

telefon: 725708263