

Warsztaty zdrowotne
Wisła
11 listopada 30

Witamy na warsztatach zdrowia

tworzymy dla Państwa intensywny weekendowy program
zdrowotny regenerujący zdrowie

Obecny nasz termin 7/8/9 listopad 2025

Warsztaty zdrowia

Czym jest dbanie o zdrowie

Dbanie o zdrowie to codzienna praca nad naszym dobrostanem psychicznym i fizycznym. Są to nierozdzielne elementy naszego zdrowia.





Dobry sen – higiena snu

Warsztaty zdrowia



Regularne ćwiczenia

Naturalne dbanie o ciało

Warsztaty zdrowia w Wiśle! Zapraszamy na wyjątkowe trzydniowe warsztaty zdrowotne, które odbędą się w dniach 7–9 listopada!

Dołącz do nas w Wialse i zadбай o swoje ciało, umysł oraz emocje.

W programie: Joga – harmonizuj ciało i umysł, popraw swoją elastyczność

i redukuj stres. Dieta DASH – poznaj zasady diety, która wspiera zdrowie serca, reguluje ciśnienie i pomaga w utrzymaniu wagi. Dietetyk – indywidualne porady i dostosowanie diety do**

Twoich potrzeb zdrowotnych. Psycholog – warsztaty psychologiczne, które pomogą Ci poprawić jakość życia i zapanować nad stresem.

Warsztaty zdrowia



Naturalne dbanie o ciało

Gdzie? W malowniczym Wiśle – idealnym miejscu do relaksu i pracy nad sobą.
Kiedy? 7-9 listopada – trzy dni pełne inspiracji, wiedzy i wspaniałych doświadczeń!

Dlaczego warto?

- ✓ Zdobędziesz praktyczną wiedzę o zdrowym stylu życia.
- ✓ Zrelaksujesz się

i odzyskasz równowagę.

- ✓ Otrzymasz wsparcie od specjalistów – dietetyka i psychologa.

- ✓ Naładujesz baterie na nadchodzące zimowe miesiące.

****Miejsca ograniczone!****

Zarezerwuj swoje miejsce już teraz!

Higiena ciała



Zdrowe żywienie-
dieta DASH



Warsztaty zdrowia

Dlaczego tak ważne jest dbanie o zdrowie ?

- Redukujemy stres i uczymy się radzić ze stresem
- Ważne jest ćwiczyć jakościowo
- Żywnościowa budowanie naszego organizmu
- Nauczmy się umiejętności zdrowego relaksu
- Świadomość siebie to tworzenie swojego dobrostanu zdrowia a tego chcemy nauczyć na naszych warsztatach.



Warsztaty zdrowia

Nasze psyche

Bardzo ważne abyśmy utrwalali dobre nawyki naszego myślenia naszej świadomości.

Zajmuje się tym nasz trener terapeuta ucząc Was technik relaksacji, technik walki świadomej ze stresem i wprowadzanie nas w świadomy relaks.



Warsztaty zdrowia

Uważność & Medytacja

Znajdziesz u nas balans pomiędzy
Świadomym prowadzeniem medytacji

Uważność to stan świadomego skupienia się na chwili obecnej, podczas gdy medytacja to formalna praktyka, która służy rozwijaniu uważności. Uważność można praktykować przez cały dzień w codziennych czynnościach, takich jak jedzenie czy spacer, podczas gdy medytacja wymaga wyznaczenia sobie konkretnego czasu i miejsca na trening umysłu, np. w pozycji siedzącej z zamkniętymi oczami. Tego doświadczysz i nauczysz się u nas aby korzystać w codziennym życiu.





Warsztaty zdrowia

Holistyczne doradztwo zdrowotne

Warsztaty zdrowotne mają wspierać Twoją podróż dbania o siebie

Pod okiem trenera jogi, dietetyka i psychologa odkryjesz, jak dbać o siebie w sposób holistyczny.

Warsztaty zdrowotne

Plan weekendowych warsztatów zdrowotnych

Intensywne warsztaty zdrowotne rekonwalescencyjne

Cena 2100zł
podstawowa

Początek piątek

piątek

Witamy w Ośrodku
Wiślańskie Wzgórze

Powitanie z
zakwaterowaniem

Witamy kolacją
zapoznawczą i
integracyjną wg
diety DASH

Cena dla seniora 65+
1700

Sobota

cały dzień

7.30 – 8.00 powitanie dnia
wspólnymi ćwiczeniami

Tai Chi

8.15 – 9.30 Śniadanie wg
diety DASH

10.00 – 11.00 praktyczne
zajęcia z dietetykiem

Cena dla dziecka do 16 r.z.
1350

Sobota

11.00 – 13.00 praktyczne
zajęcia w grupie z
psychologiem – nauka
radzenia sobie ze stresem,
zmęczeniem, trudnością z
zasypianiem.

13.00-14.30 Obiad wg diety
DASH

15.30 – 19.00 zajęcia z jogi
ciała i twarzy

19.00 kolacja wg diety
DASH i odpoczynek

Dla osoby polecanej przez
uczestnika 10% taniej

Zakończenie w niedzielę

Niedziela:

7.30-8.00 ćwiczenia
z Tai Chi

8.15 – 9.30 Śniadanie
wg diety DASH

10.00 – 12.00 praktyka
z jogą

POCZĘSTUNEK wg DIETY
DASH

I WYMELDOWANIE



Warsztaty zdrowotne

Kontakt z nami

Dajemy Wam sercem wiedzę jak praktycznie żyć w zdrowiu

Tel.: 786 439 840

www.warsztatyzdrowia.com

warsztatywisla.biuro@gmail.com

43-460 Wisła

11 listopada 30