



Warsztaty zdrowotne

Wisła

11 listopada 30

tel.: 786 439 840

Witamy na warsztatach zdrowia

tworzymy dla Państwa intensywny weekendowy program
zdrowotny regenerujący zdrowie

Obecny nasz termin 21/22/23 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 21-23 listopada!

**Dołącz do nas w Wialse i zadbaj o swoje ciało, umysł oraz emocje.
W programie: Joga – harmonizuj ciało i umysł, popraw swoją elastyczność i redukuj stres.**

Warsztaty zdrowotne



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.**

Zdrowe żywienie – dieta DASH



Warsztaty zdrowia



Naturalne dbanie o ciało

Gdzie? W malowniczym Wiśle – idealnym miejscu do relaksu i pracy nad sobą.
Kiedy? 21-23 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.

Higiena ciała

****Miejsca ograniczone!****

Zarezerwuj swoje miejsce już teraz!



Warsztaty zdrowotne



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!****

Kameralne domowe warunki pobytu.

Zarezerwuj swoje miejsce już teraz!

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

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.

Nasze ćwiczenia których nauczysz się u nas

Warsztaty zdrowia

Tai Chi na Piękny Wygląd – 15 minut



Oddech Życia (2 min)

Stań prosto. stopy
na szerokość
bioder.

Zrób powolny wdech,
unosząc ręce bokiem do góry.

Wydech – dłonie opadają
przez środek w dół.

Skup się na otwarciu klatki piersiowej
i rozluźnieniu twarzy.

Fale Energii (3 min)

Ręce uniesione na wysokość klatki,
dłonie do siebie.

Powoli „przepychaj powietrze” jak falę
– do przodu i z powrotem.

Biodra miękko się poruszają
z rytmem oddechu.

Rozkwit Kwiatu (3 min)

Z pozycji z ugiętymi kolanami
i dłońmi przed brzuchem –
wdech. dłonie wznoszą się powoli
do góry.



Fale Energii (3 min)

Ręce uniesione na wysokość klatki,
dłonie do siebie.

Powoli „przepychaj powietrze” jak falę
– do przodu i z powrotem.

Biodra miękko się poruszają
z rytmem oddechu.

Efekt: rozluźnienie barków.
płynność ruchu, lekkość sylwetki.

Stońce i Księżyc (3 min)

Jedną dłoń unosi się w górę (stońce).
drugą w dół (księżyc).

Powolny skręt tułowia i zamiana rąk.

Efekt: poprawa krążenia twarzy,
elastyczność kręgosłupa

Krąg Życia (4 min)

Obie dłonie kresią przed Tobą duży,
spokojny krąg.

Na wdechu krąg się „rozszerza”,
na wydechu wraca do centrum
(do brzucha).

Efekt: zakończenie



Warsztaty zdrowotne

Plan weekendowych warsztatów zdrowotnych: 21/22/23 listopad

Regeneracyjne warsztaty zdrowotne

Cena 1900zł
podstawowa

Początek piątek

piątek

Witamy
w
Ośrodku Wiślańskie Wzgórze

Powitanie z
zakwaterowaniem

Witamy kolacją
zapoznawczą i
integracyjną wg
diety DASH

Cena dla seniora 65+
1600

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.
1250

Sobota

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

Dla osoby polecanej przez
uczestnika 10% taniej

Sobota

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

Warsztaty zdrowotne
–podążaj za swoim szczęściem w zdrowiu



Plan weekendowych warsztatów zdrowotnych

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- czekamy na Ciebie

Dajemy Wam sercem wiedzę jak praktycznie żyć w zdrowiu

Tel.: 786 439 840

574 052 227

www.warsztatyzdrowia.com

warsztatywisla.biuro@gmail.com

43-460 Wiśła

11 listopada 30