

NAŁADOWANA

KOBIECY WYJAZD REGENERACJI I INSPIRACJI

20-22 SIERPNIA 2027
WYSPOWA DOLINA



“Naładowana” to kameralny,
wyjazd stworzony z myślą o kobietach,
które chcą na chwilę zwolnić,
odetchnąć i wrócić do siebie.

- PRZESTRZEŃ DOBROSTANU -
Katarzyna Kujawa



NAŁADOWANA

20-22 SIERPNIA 2027
WYSPA DOLINA



Ten wyjazd jest przede wszystkim dla kobiet, które:

- czują potrzebę odpoczynku i wyciszenia,
- chcą zadbać o ciało, emocje i wewnętrzną równowagę,
- tęsknią za autentycznym kobiecym spotkaniem

W PROGRAMIE:

- Kobięca przestrzeń rozmowy i bycia razem,
- Ruch, kontakt z ciałem i emocjami,
- Praca nad emocjami - EFT,
- Techniki oddechowe: Koherencja serca, Soul Body Fusion,
- Sesja fotograficzna,
- Spacery, czas wolny, odpoczynek

ORGANIZACJA I KOSZT

- Rozpoczęcie: 20.08.2027 (piątek), godz. 15:00
- Zakończenie: 22.08.2027 (niedziela), godz. 14:00
- Miejsce: Wyspa Dolina
<https://wyspowadolina.pl>
adres: Stróża 113, 34-625 Stróża k. Dobrej, (pow. limanowski)
- Koszt udziału: **1200 zł**
- obejmuje 2 noclegi, pełne wyżywienie oraz wszystkie warsztaty

KONTAKT I ZAPISY:

Organizatorki:

- **Katarzyna Kujawa** - tel. 787371996
(FB: K.Kujawa_Przestrzeń Dobrostanu)
- **Anna Salamon** - kontakt messenger
(FB: Anna Salamon)
- **Monika Homa** - tel. 692752193
(IG: eft_monika_homa)
- **Ewa Łagowska** - kontakt messenger
(FB: Łagowska Photography)

Czas dla Ciebie

Organizatorki



Katarzyna Kujawa - Terapeutka zdrowego stylu życia i dobrostanu, praktyk Soul Body Fusion, absolwentka programu MBSR. Specjalizuję się w tworzeniu bezpiecznych przestrzeni dla kobiet, które na co dzień dają dużo innym a potrzebują zatrzymać się i wrócić do siebie. Na wyjeździe „Naładowana” poprowadzi praktyki oddechowe, koherencji serca i krąg kobiet.



Anna Salamon - aktorka, reżyserka, wokalistka jazzowa, trener twórczości w codziennej pracy uwalnia emocje poprzez ćwiczenia aktorskie, pracę z ciałem jak i głosem. Ćwiczenia w grupie pozwolą nam sięgnąć po wachlarz różnych emocji. Podczas warsztatów scenicznych oraz dialogu z ciałem, głosem, własnym oddechem, odnajdziemy swoją autentyczność, znajdziemy i uwolnimy emocje z ciała i podświadomości.



Monika Homa - Certyfikowana Trenerka metody EFT, Cellular EFT oraz Praktyk Matrix Reimprinting. Towarzyszy kobietom w przepracowywaniu trudnych doświadczeń, niewyrażonych emocji oraz ograniczających przekonań. Podczas warsztatów poprowadzi uczestniczki przez proces regulacji emocji oraz uwalniania przekonań, które blokują swobodny przepływ energii.



Ewa Łagowska – fotografka z 12-letnim doświadczeniem, specjalizująca się w portrecie kobiecym. Podczas warsztatów każda uczestniczka weźmie udział w indywidualnej sesji zdjęciowej, nauczy się, jak ustawiać ciało i twarz, by wyglądać korzystnie i naturalnie, poczuje się swobodnie i pewnie przed obiektywem. Połączymy pracę z ciałem i budowaniem kobiecej pewności siebie — w bezpiecznej, wspierającej atmosferze.