

## PROGRAM POCZUJ SWÓJ BIOPOL

26-28 maja Jadwisin, Ośrodek Geovita, ul. Ogrodowa 31, 05-140 Jadwisin gmina Serock

**PIĄTEK 26 maja**  
**18:00 - 19:00 KOLACJA**

15:00 - 18:00 zakwaterowanie

**19:30 - 20:30 Koncert gongowy w wykonaniu Agaty Dopierały – sala konferencyjna**

**SOBOTA 27 maja**

**07:30 – 9:30 ŚNIADANIE**

<b>9:30 – 11:00</b>	<b>9:30 – 11:00</b>	<b>9:30 – 11:00</b>
<b>Techniki oddechowe. Kuba Pawłaszek z MushUp poprowadzi warsztaty ze swojej autorskiej metody oddychania.</b> Jakub Pawłaszek	<b>Stopa i kręgosłup - czyli jak wysoka stopa życia wpływa na zniekształcenia ciała a kręgosłup się przegina.</b> Agnieszka Kalwak	<b>Nauka podstaw teoretycznych i praktycznego wykonywania podstawowych zabiegów bioterapeutycznych.</b> Waldemar Wodzyński
<b>11:00 – 12:30</b>	<b>11:00 – 12:30</b>	<b>11:00 – 12:30</b>
<b>Serdecznie zapraszam na warsztat dla kobiet. Bosa kobiecość – rytm istnienia.</b> Marzena Fijak	<b>Być mężczyzną na 100% w związku.</b> Paweł Wittich	<b>Relaksacja</b> Agata Dopierała i Waldemar Wodzyński

**12:30 – 14:30 OBIAD**

<b>15:00 – 16:00</b>	<b>15:00 – 16:00</b>	<b>15:00 – 16:00</b>
<b>Jak stworzyć sobie horoskop? Podstawy interpretacji swojego kosmogramu</b>  Iwona Otto	<b>Być rodzicem w zgodzie ze sobą i z naturą dziecka</b>  Agnieszka Siedler	<b>W jakim stopniu służysz innym, a w jakim sobie? Jakie masz przekonanie o wolności w związku czy w relacji z dziećmi? Jaka jest Twoja relacja z samą lub samym sobą?</b>  Agnieszka W Sioła
<b>16:00 – 17:00</b>	<b>16:00 – 17:00</b>	
<b>Cykle życia, cykle natury – jak dbać o siebie, tak jak o najlepsze ferrari?</b>  Agnieszka Kałwak	<b>Kąpiel leśna czyli shinrin-yoku to spacer, podczas którego będziemy mogli zanurzyć się w leśnej atmosferze, używając przy tym wszystkich pięciu zmysłów.</b>  Tomek Nakonieczny	

**18:00 – 19:30 KOLACJA**

20:00 – 21:00 - Warsztat z Gwiazdą Poczuj Swój Biopol - dr Paulina Smaszcz - [www.paulinasmaszcz.com](http://www.paulinasmaszcz.com)

**# SPOJRZ NA SIEBIE TRZECIM OKIEM**

Warsztat służy do integracji marki indywidualnej z wartościami firmy, w celu odczuwania jedności oraz bycia częścią sukcesu firmy. Wzmaga odpowiedzialność, współpracę projektową w ramach zespołu, podnosi wartość znaczenia ekspertów w firmie oraz konieczność wspierania się i pobudzenia, a także wykorzystania kompetencji kognitywnych oraz zarządzających.

Podczas spotkania przekazuje narzędzia konieczne do budowania własnej świadomej marki oraz zasobów, w celu założenia własnej firmy opartej o samoświadomych kompetencjach przyszłości

**NIEDZIELA 28 maja**

**07:30 – 9:30 ŚNIADANIE**

10:00 – 11:00 - Warsztat z Gwiazdą Poczuj Swój Biopol - Grzegorz Halama – <https://halama.pl>

### **# PRAKTYKA SZCZĘŚCIA**

Warsztat przekazuje najbardziej skuteczne metody pracy nad sobą. Wielość obecnie istniejących metod pracy nad sobą wprowadza pewien chaos. Najskuteczniej działa to wszystko czego się pozbywamy z naszego wnętrza, niż to co zabieramy ze sobą. W trakcie warsztatu poznamy koncepcję integracji różnych metod pracy, która pozwoli wybrać to co dla siebie jest najkorzystniejsze. Pozwoli też zrozumieć jakie siły oddziałują na nas i przede wszystkim rozpoznać te siły, które zostały nam „narzucone z góry” i jak z nimi pracować i to na co rzeczywiście mamy wpływ. Od Ustawień Rodzinnych Hellinegra, przez Terapie Gestalt, sztukę afirmacji, praktyki uważności, idei bioenergetyki Alexandra Lowena, Gurdżijewa, Enneagramu po psychologiczną mająca 17 tysięcy lat wiedzę buddyzmy tybetańskiego, aż do praktyki karmienia swojego „demonia”.

**12:30 – 14:00 OBIAD i POŻEGNANIE**

**Do zobaczenia 😊**