

## Zimowy Camp – reset dla ciała i głowy

 **23–25 stycznia 2026**

Gościniec Banica, Beskid Niski (koło Sękowej)

 Limit miejsc: 15

 Prowadzą: Paulina Augustyn & Agnieszka Chajko

### PROWADZĄCE:

-  *Paulina Augustyn* Nauczycielka metody Pilates, instruktorka Gimnastyki Słowiańskiej, gra na gongach i misach tybetańskich. Trenerka EFT i zabiegów Access Bars.
-  *Agnieszka Chajko* Instruktorka Pilatesu klasycznego ze specjalnością mata i mały sprzęt oraz reformer. Podróżniczka zakochana w życiu i nowych smakach.

### ✨ IDEA WYJAZDU

Trzy dni w rytmie natury, kobiecego ciała i wewnętrznego spokoju. Zimowy Camp Reset dla Ciała i Głowy to przestrzeń, w której możesz zatrzymać się, odetchnąć i wrócić do siebie – poprzez ruch, oddech, dźwięk, aromaterapię i kontakt z naturą.

### PLAN WYJAZDU

- **PIĄTEK - Powrót do siebie**

16:00-18:00 – Przyjazd i zakwaterowanie

17:00 – Krąg otwarcia – powitanie uczestniczek i aromaterapia

18:30 – Stretching, łagodny ruch na rozluźnienie w ciele i emocjach

19:30 – Kolacja przygotowana przez gospodarzy

20:30 – Koncert gongów i indywidualne masaże misami tybetańskimi i kryształowymi\*

22:00 – Czas w ciszy i odpoczynek przy kominku

- **SOBOTA – Ciało w Ruchu, Oddech w Spokoju**

07:30 – Powitanie słońca i Gimnastyka Słowiańska w kręgu – zestaw dnia i ugruntowanie

08:30 – Śniadanie

09:30 – Pilates Basic – klasyczna praktyka na macie, budzenie ciała od wewnątrz

11:30 – Warsztat aromaterapeutyczny – tworzenie własnej kompozycji z olejków i oleju bazowego

13:30 – Rozgrzewająca zupa mocy

15:30 – Pilates z Magic Circle – praca z centrum, siłą i kobiecą delikatnością

17:30 – Warsztat oddechowy – metoda Buteyko w praktyce i w ruchu

18:30 – Kolacja

20:00 – Sauna i balia z gorącą wodą pod gwiazdami

- **NIEDZIELA – Integracja i Zakorzenie**

07:30 – Powitanie słońca i Gimnastyka Słowiańska – uziemienie, otwarcie bioder i nowy oddech na początek dnia

08:30 – Śniadanie

10:00 – Kulig w zimowej scenerii , \*\*

12:00 – Pilates z kołami – balans, siła i otwartość serca

13:30 – Rozgrzewająca zupa mocy przygotowany przez gospodarzy

14:30 – Krąg zamknięcia – zatrzymanie i integracja doświadczeń

**Organizator zastrzega sobie możliwość drobnych zmian w planie.**

*\* Przeciwwskazaniem do koncertu gongów jest rozrusznik serca oraz ciąża.*

*\*\* Uzależniony od warunków pogodowych , udział w kuligu jest opcjonalny i wiąże się z dodatkową opłatą, której wysokość zostanie ustalona z organizatorem.*

### **Płatność i ceny:**

Zadatek bezzwrotny płatny do końca listopada: **600 zł** (odliczony od całkowitej ceny udziału w wydarzeniu)

Cena do 30 listopada: **1700 zł**

Cena od 1 grudnia: **1800 zł**

Cena dla klientek studia: **1600 zł**

Cena dla uczestniczek poprzednich campów: **1500 zł**

### **Cena obejmuje:**

- ✿ Zakwaterowanie w pokojach 3 osobowych z łazienkami i wspólną toaletą dla dwóch pokoi
- ✿ Pełne wyżywienie (śniadania, obiadowe kolacje – rozdzielone zupa i ciepłe danie, ciasta w ciągu dnia) – zaczynamy od kolacji w dniu przyjazdu, kończymy na zupie w dniu wyjazdu,
- ✿ Treningi w drewnianej chacie warsztatowej,
- ✿ Wydarzenia i koncerty opisane w planie ,
- ✿ Seans wieczorny w saunie w sobotę.

### **Cena nie obejmuje:**

- ✿ Dojazdu – we własnym zakresie uczestniczek – adres : Gościniec Banica, Krzywa 2; 38-307 Sękowa
- ✿ Kuligu - uzależniony od warunków pogodowych , udział w kuligu jest opcjonalny i wiąże się z dodatkową opłatą, której wysokość zostanie ustalona z organizatorem.

### **Zabierz ze sobą:**

- ✿ Matę do ćwiczeń, koc i mata poduszkę
- ✿ Klapki / kapcie
- ✿ Wygodny strój do ćwiczeń
- ✿ Ulubioną sukienkę lub spódnicę do gimnastyki
- ✿ Wygodne buty na spacer
- ✿ Duży ręcznik kąpielowy do sauny (opcjonalnie czapka filcowa na włosy)
- ✿ Notes, coś do pisania, dziennik jeśli prowadzisz

## **ZGODA NA UDZIAŁ W WARSZTACIE Zimowy Camp – reset dla ciała i głowy**

### **oraz OŚWIADCZENIE O STANIE ZDROWIA I ODPOWIEDZIALNOŚCI WŁASNEJ**

Ja, niżej podpisana,

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Data urodzenia: \_\_\_\_\_

Adres e-mail / tel.: \_\_\_\_\_

oświadczam, że biorę udział w warsztacie Zimowy Camp – reset dla ciała i głowy organizowanym przez Prosymetria Paulina Augustyn i Agnieszka Chajko w dniu 23-25.01.2026 z własnej woli i na własną odpowiedzialność.

Potwierdzam, że mój stan zdrowia pozwala na udział w zajęciach ruchowych.

Zostałam poinformowana, że warsztat ma charakter rekreacyjny i nie zastępuje porady medycznej i psychologicznej.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za urazy powstałe w wyniku zatajenia informacji o stanie zdrowia lub niestosowania się do zaleceń instruktora.

Wyrażając zgodę na udział w warsztatach akceptuję *Regulamin Zimowy Camp – reset dla ciała i głowy*

Data: \_\_\_\_\_ Podpis: \_\_\_\_\_

## **Regulamin Zimowy Camp – reset dla ciała i głowy, miejsce: Gościniec Banica , 23-25 stycznia 2026**

### **1. Postanowienia ogólne**

1.1. Niniejszy regulamin określa zasady uczestnictwa w warsztatach **Zimowy Camp – reset dla ciała i głowy** (dalej: warsztaty), organizowanych przez Paulina Augustyn Prosymetria z siedzibą w Tarnowie ul. Godhamera 9/6 oraz Agnieszka Chajko .

1.2. Warsztaty odbywają się w Gościńcu Banica, Krzywa 2, 38-307 Sękowa, woj. Małopolskie, Beskid Niski.

1.3. Celem wydarzenia jest promowanie zdrowego stylu życia oraz integracja uczestniczek poprzez aktywność fizyczną (pilates, gimnastykę słowiańską) , regenerację (zajęcia w saunie) i relaksację (trening oddechowy metodą Butejko, koncert gongów).

1.4. Uczestnictwo w warsztatach oznacza akceptację niniejszego regulaminu.

### **2. Warunki uczestnictwa**

2.1. W warsztatach mogą wziąć udział kobiety, które:

- ukończyły 18 lat lub są na campie z rodzicami,
- zgłosiły chęć uczestnictwa i dokonały rezerwacji,
- opłaciły udział zgodnie z podanymi zasadami,
- zaakceptowały regulamin.

2.2. Liczba miejsc jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń oraz wpłata zadatku.

### **3. Płatności i rezygnacja**

3.1. Zapisy przyjmowane są u organizatora – telefon, mail, messenger.

3.2. Koszt uczestnictwa wynosi odpowiednio:

Cena do 30 listopada: 1700 zł,

Cena od 1 grudnia: 1800 zł,

Cena dla klientek studia: 1600 zł,

Cena dla uczestniczek poprzednich campów: 1500 zł,

i obejmuje:

- zakwaterowanie w Gościńcu Banica,
- pełne wyżywienie,
- udział w zajęciach wymienionych w planie,
- opiekę organizacyjną.

3.4. Rezerwacja miejsca

- rezerwacja następuje pod wpłacie zadatku w wysokości 600 zł
- zadatek jest bezzwrotny – nawet w przypadku rezygnacji (chyba, że uczestnik znajdzie osobę na swoje miejsce).

3.5. Zasady płatności

- płatności można dokonać na nr konta bankowego lub gotówką u organizatora.

### 3.6. Zasady rezygnacji

W szczególnych przypadkach losowych (np. nagła choroba, wypadek) organizator dopuszcza możliwość zwrotu poniesionych środków (nie dotyczy zadatku) – prosimy o jak najszybszy kontakt z organizatorem.

## 4. Przebieg warsztatów

4.1. Warsztaty trwają od 23.01.2025 do 25.01.2026.

4.2. Plan obejmuje:

- poranne i popołudniowe sesje pilates i gimnastyki słowiańskiej,
- treningi ogólnorozwojowe w grupach,
- sesje regeneracyjne w saunie,
- czas wolny i integrację przy wspólnych posiłkach.

4.3. Organizator zastrzega sobie prawo do drobnych zmian w programie z powodów organizacyjnych lub niezależnych od organizatora.

## 5. Bezpieczeństwo i zdrowie

5.1. Uczestniczki biorą udział w zajęciach na własną odpowiedzialność i deklarują, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do aktywności fizycznej oraz korzystania z sauny.

5.2. W razie złego samopoczucia, kontuzji lub potrzeby pomocy, uczestniczka zobowiązana jest do natychmiastowego poinformowania organizatora.

5.3. Obowiązuje przestrzeganie zasad bezpieczeństwa obowiązujących w Gościńcu Banica.

## 6. Odpowiedzialność

6.1. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zgubione, skradzione lub pozostawione bez nadzoru.

6.2. Uczestniczki odpowiadają finansowo za ewentualne szkody wyrządzone na terenie obiektu.

6.3. Organizator zastrzega sobie prawo do wykluczenia z warsztatów osoby naruszającej zasady współżycia społecznego lub zakłócającej przebieg wydarzenia – bez zwrotu kosztów.

## 7. Wizerunek i zdjęcia

7.1. Podczas warsztatów mogą być wykonywane zdjęcia i nagrania audio-wideo do celów promocyjnych.

7.2. Uczestniczka ma prawo zgłosić przed wydarzeniem brak zgody na publikację swojego wizerunku.

## 8. Dane osobowe

8.1. Dane osobowe uczestniczek przetwarzane są zgodnie z przepisami RODO, wyłącznie na potrzeby organizacji warsztatów.

8.2. Każda uczestniczka ma prawo do wglądu, edycji i żądania usunięcia swoich danych.

## 9. Odwołanie wydarzenia

9.1. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania warsztatów z przyczyn niezależnych (np. siła wyższa, choroba prowadzących, zbyt mała liczba zgłoszeń).

9.2. W przypadku odwołania wydarzenia uczestniczkom przysługuje pełny zwrot wpłaconych środków.