

ARCHE HOLISTIC PROGRAM

11-15 października 2021

Pakiet główny – liczba miejsc max 15

- 🌿 Cena za pakiet pełny program dla 1 osoby (osoba główna) obejmuje pobyt indywidualny w pokoju: ~~3360 zł~~ **2970 zł**
- 🌿 Cena za pakiet pełny program dla osoby towarzyszącej w pokoju 2-osobowym: ~~2755 zł~~ **2412 zł**

Dodatki – liczba miejsc na zajęciach grupowych max 40:

- 🌿 Osoba towarzysząca – uczestniczy tylko w zajęciach grupowych: ~~2310 zł~~ **1647 zł**
- 🌿 Osoba towarzysząca, tylko nocleg ze śniadaniem: 600 zł

Arche Holistic Program

to propozycja, w której perspektywa zdrowia realizowana jest w czterech płaszczyznach - fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej. Wierzymy, że przygotowany program pobytu pozwoli osiągnąć harmonię ciała i ducha, a stanowiącą jego podstawę autorska koncepcja ruchowa - Wojtka Cackowskiego - Zoga Movement, skutecznie zlikwiduje wszelkie restrykcje tkankowe, przywracając równowagę ciała.

DLA KOGO ?

Arche Holistic Program to odpowiedź na potrzeby wszystkich osób odczuwających ograniczenia w swoim ciele bez względu na ich rodzaj, charakter czy pochodzenie. Każdy bez względu na wiek, płeć czy sprawność fizyczną podczas pobytu w Folwarku Łochów będzie mógł skorzystać z zajęć ruchowych, pracy manualnej czy sesji terapeutycznych.

INFORMACJE PRAKTYCZNE:

- 🌿 ze względu na rehabilitacyjny charakter pakietu pobytowego konieczne jest zabranie odzieży sportowej oraz obuwia sportowego (zajęcia indoor i outdoor)
- 🌿 doba hotelowa rozpoczyna się o godzinie 15:00 w dniu przyjazdu i kończy o godzinie 12:00 w dniu wyjazdu, istnieje możliwość wcześniejszego zameldowania lub późniejszego wymeldowania w miarę dostępności pokoi
- 🌿 istnieje możliwość wykupienia pobytu wraz z osobą towarzyszącą w dwóch opcjach:
 - 🌿 osoba towarzysząca bierze udział tylko w zajęciach grupowych (Zoga Movement, sesje medytacyjne, sesje psychoterapii, aktywności na świeżym powietrzu, wyżywienie) – cena: 2310 PLN
 - 🌿 osoba towarzysząca nie bierze udziału w żadnych zajęciach i wyżywieniu objętych niniejszym pakietem – dopłata do pakietu zawiera jedynie nocleg i śniadanie - cena: 600 PLN





PAŁAC I FOLWARK
LOCHÓW

ARCHE HOLISTIC PROGRAM

PAKIET ZAWIERA:

- 🌿 4 noclegi w komfortowych pokojach do pojedynczego wykorzystania (druga osoba w pokoju z pełnym pakietem płaci 2755,00)
- 🌿 wyżywienie – zbilansowana dieta oczyszczająca, na bazie naturalnych i niskoprzetworzonych produktów, warzyw i owoców (śniadanie i obiadokolacja przygotowane przez Szefa Kuchni)
- 🌿 badania postawy ciała w pierwszym i ostatnim dniu pobytu - przeanalizowanie ułożenia ciała, balansu i zakresu ruchomości. Na tej podstawie powstanie swoista mapa wzorców „zachowań”, która później będzie zweryfikowana z wynikami z ostatniego dnia:
 - 🌿 badanie posturalne,
 - 🌿 badanie rotacji czujnikiem kinetycznym,
 - 🌿 badanie stabilizacji postawy na platformie dynamometrycznej
- 🌿 8 sesji ćwiczeń według autorskiej koncepcji Wojciecha Cackowskiego - ZOGA MOVEMENT - równoważenie ciała względem grawitacji tak, aby ta największa siła działająca na nasze ciało nie przeszkadzała nam. Ćwiczenia do złudzenia przypominają zajęcia jogi, jednak ruch w ZM jest o wiele bardziej złożony, a każde ćwiczenie ma swoje uzasadnione odzwierciedlenie w rehabilitacji ruchowej (zajęcia grupowe)
 - 🌿 1 indywidualna sesja Integracji Strukturalnej wg. koncepcji Anatomy Trains - metoda, która łączy w sobie techniki manualnej i ruchowej pracy na tkankach miękkich
 - 🌿 1 sesja Zoga Face Integration - unikatowa forma rehabilitacji, która poprzez bardzo intensywną pracę ze wszystkimi strukturami w obrębie twarzoczaszki potrafi znieść napięcia, spłycić zmarszczki czy zlikwidować asymetrię
- 🌿 4 sesje medytacyjne (zajęcia grupowe)
- 🌿 2 sesje psychoterapii - spotkania terapeutyczne pomogą uwolnić nagromadzone emocje, wyzbyć się traum i przywrócić harmonię ducha (zajęcia grupowe):
 - 🌿 Somatic Experience - skuteczna psychofizjologiczna metoda leczenia traumy i łagodzenia chronicznego stresu
 - 🌿 TRE - metoda polegająca na uruchomieniu w ciele, za pomocą sekwencji ćwiczeń, wibracji neurogenicnych umożliwiających uwolnienie się od stresu i traumy
- 🌿 1 sesja Psychoterapii Indywidualnej
- 🌿 relaksacyjny masaż całego ciała
- 🌿 codzienne aktywności na świeżym powietrzu (nordic-walking, rowery itp.)
- 🌿 nielimitowany dostęp do strefy wellness: basen i sauny
- 🌿 20% rabatu na dodatkowe zabiegi i masaże w hotelowym SPA
- 🌿 parking





PAŁAC I FOLWARK
LOCHÓW

ARCHE HOLISTIC PROGRAM

PORTFOLIO UCZESTNIKÓW:



Wojciech Cackowski

jest fizjoterapeutą, certyfikowanym terapeutą Metody Integracji Strukturalnej ATSI (dawne KMI) oraz certyfikowanym nauczycielem Anatomy Trains. Metody Integracji Strukturalnej Anatomy Trains uczył się u Toma Myersa, Jamesa Earlsa i wielu innych nauczycieli tej metody na świecie.

Jego spojrzenie na anatomię człowieka oraz ruch opiera się na jego własnym wieloletnim doświadczeniu w pracy z pacjentami oraz pracy nad własnym ciałem, w którym zmagał się ze skoliozą, którą pokonał poprzez ćwiczenia oraz pracę manualną. Poprzez swoją przemianę lepiej zrozumiał jak dokonywać zmian w strukturze osób, z którymi pracuje.

W swojej pracy wykorzystuje ruch w szczególności oparty o praktykę jogi, osteopatyczne techniki wisceralne oraz powięziową pracę w wodzie i na stole terapeutycznym.

Obecnie pracuje jako specjalista ds. medycznych grupy MPM Hotele SPA, tworzy medyczną część oferty i nadzoruje zespół terapeutów w Klinice Rehabilitacji Strukturalnej przy hotelu Villa Park Med. & SPA w Ciechocinku. Od czasu swej certyfikacji naucza metody ATSI w Polsce, Europie i USA. Twórca koncepcji Zoga Movement, której od niedawna naucza w oparciu o koncepcję Taśm Anatomicznych Toma Myersa.

Ciągle szkoli się i rozwija wiedzę z zakresu terapii manualnej, ruchowej i anatomii powięziowej. Jest zaangażowany w projekty badawcze mające na celu wyznaczenie nowych zasad biomechaniki i głębszego rozumienia licznych zależności poszczególnych struktur anatomicznych względem siebie w ruchu.



Grzegorz Srokowski

Jestem fizjoterapeutą z zamykaniem i pasji, specjalizującym się w terapii funkcjonalnej i strukturalnej. Moją pracę wykonuję ze stałym zaangażowaniem i determinacją. Poprzez ciągłą naukę i praktykę szukam nowych rozwiązań w terapii, które są bezpieczne i efektywne. Nie zgadzam się na szablonowe podejście do wykonywanej profesji. Zdobytą wiedzę i nabyte umiejętności wykorzystuję w indywidualnej pracy z pacjentem, którego angażuję do realizacji wspólnych celów. Mam doświadczenie w pracy z osobami dorosłymi, młodzieżą i dziećmi w wieku szkolnym, którzy doświadczyli dysfunkcji narządu ruchu spowodowanych przez kontuzje, urazy, uszkodzenia i choroby, w tym układu nerwowego i sercowo – naczyniowego.

Jestem czynny nie tylko na polu zawodowym. Po pracy znajduję odprężenie w domu z rodziną i przyjaciółmi oraz w rekreacyjnym uprawianiu różnych aktywności sportowych: bieganie, pływanie, narty zjazdowe i biegowe.

- Magisterium: 1997; „Mapy umysłowe przestrzeni u osób pozbawionych wzroku”.
- Stopień doktora nauk medycznych: 2005; „Badanie obciążenia kończyn dolnych u osób z alloplastyczą stawu biodrowego, w ocenie zorności stawu ja prowadzonej rehabilitacji.



Stanisław Sądowski

W latach 2007 – 2012 studiował, psychoterapię w humanistycznym nurcie Analizy Egzystencjalnej – studia prowadzone przez GLE – International (International Society of Logotherapy and Existential Analysis) pod kierunkiem dr Alfreda Langle. W latach 2015 – 2019 odbył, specjalizację z neuropsychologii klinicznej w IPIIN (kierownik specjalizacji prof. dr hab. Joanna Seniów) równolegle zdobywając doświadczenie zawodowe – pracując z osobami chorymi somatycznie w obszarze diagnostyki klinicznej i psychotraumatologii w ramach Pracowni Neuropsychologii Klinicznej WSzZ im. L. Rydygiera w Toruniu. Odbył, szereg szkoleń z zakresu terapii/interwencji/technik psychosomatycznych bazujących

na teorii poliwalnej opisującej neuronalny system społecznego zaangażowania i napięć mięśniowych rozumianych jako reakcje na określone zewnętrzne wyzwania rozwojowe:

- Somatic Experience,
- TRE,
- EMDR,
- EMI,
- Gentle Bio-Energetics.

Wcześniej przez sześć lat pracował, w zakresie psychiatrii stacjonarnej i środowiskowej. Poza pracą w szpitalu i poradni współprowadzi szkolenia dla przyszłych psychoterapeutów. Swoją pracę poddaje regularnej superwizji u specjalistów z Austrii.

