

WEEKEND DLA KOBIET

„KOBIECA PRZESTRZEŃ MOCY”



ORGANIZATORZY:

Pałac i Folwark Łochów
Fundacja Między Nami Kobietami

„KOBIECA PRZESTRZEŃ MOCY”



Weekend Kobiecej Przestrzeni Mocy – to czas dla ciała, umysłu i serca.

To wyjątkowe spotkanie w malowniczej scenerii Folwarku Łochów, stworzone z myślą o kobietach, które chcą na chwilę zatrzymać codzienny pęd, zatroszczyć się o siebie i czerpać inspirację ze wspólnoty innych kobiet.

CELE WEEKENDU:

- Odpoczynek i regeneracja – kontakt z naturą, spacer, relaks.
- Rozwój i inspiracja – warsztaty, kręgi rozmów, spotkania z prowadzącymi.
- Kobieca energia i wspólnota – tworzenie przestrzeni wsparcia, wymiany doświadczeń i budowania siostrzanych więzi.
- Balans ciała i ducha – praktyki uważności, medytacja, praca z oddechem, twórcze aktywności, zadbanie o nasze ciała poprzez dobrze dobraną bieliznę.

„KOBIECA PRZESTRZEŃ MOCY”



HARMONOGRAM:

SOBOTA

9:00 POZNAJMY SIĘ (przywitanie, informacje o pobycie)

10:00-12:00-warsztat: “Jak odnaleźć szczęście w sobie?
Jak pokochać siebie?” Katarzyna Bralewska

12:00-12:40 Przerwa kawowa

13: 00-15:00-warsztat- “Jak rozpoznać przemoc?
Czy można wyjść z toksycznego związku?
Dorota Cyma-Końska

15:00-15:30 Przerwa kawowa

16:00-17:30- warsztat: “O odwadze bycia sobą?” Jak odnaleźć
swoje prawdziwe “ja” bez poczucia winy.
Katarzyna Bralewska

17:30-19:00- warsztat- “Jak stawiać granice?”
Dorota Cyma-Końska

20:00 KOLACJA

- relaks: basen, jakuzzi, sauna, muzykoterapia

„KOBIECA PRZESTRZEŃ MOCY”



HARMONOGRAM:

NIEDZIELA

7:30-8:30 warsztat- “Oddech i medytacja na dobry dzień”

Katarzyna Bralewska

9:00-10:00- ŚNIADANIE

10:00-11:00 warsztat-“Podróż w Głęb – karty jako
przewodnik”

Katarzyna Bralewska, Dorota Cyma-Końska

11:00-12:00- podsumowanie i zakończenie

DODATKOWE ELEMENTY PROGRAMU:

Relaks – spacer po terenie Folwarku, kąpiele leśne.

Celebracja – wspólna kolacja, czas na śmiech, rozmowy
i muzykę.

Warsztaty prowadzić dla Was będą:



KATARZYNA BRALEWSKA

Mentorka, coach zmiany, doradca zawodowy,
informatyk, wieloletni pedagog i dyrektor,
prelegentka wspierająca i współtworząca
spotkania społeczności Kobiety dla Kobiet,
mówca motywacyjny, trenerka mentalna,
inspiratorka, stylistka wizerunku.

Wspiera, edukuje i motywuje kobiety do działania,
odkrywania i poznawania siebie, aby z odwagą
i wiarą tworzyły swoje życie lepszym.

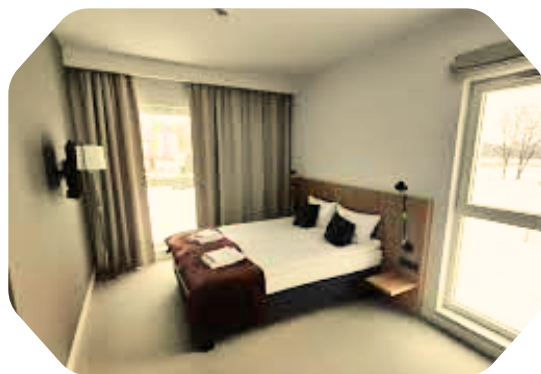
Współzałożycielka Fundacji Między Nami
Kobietami

*“Szczęściem jest, gdy to co myślisz,
to co mówisz i to co robisz połączone są
w harmonii”.*

Spotkajmy się w:

A R C H E

**PAŁAC I FOLWARK
ŁOCHÓW**



Centrum Konferencyjno-Wypoczynkowe Pałac i Folwark Łochów
ul. Marii Konopnickiej 1 i 10
07-130 Łochów