

NAZARÉ, PORTUGALIA

22–29 września 2026



ODŻYWIENIE

joga • sztuka • kuchnia roślinna

Chcemy podarować Wam czas, który będzie odżywiający na wielu poziomach. Joga, sztuka i roślinna kuchnia to sposoby każdej z nas, na zaopiekowanie się sobą od wewnątrz, na odżywienie swojej duszy. Dla nas, pielęgnowanie w sobie zachwytu, delikatności i uważności to głęboki poziom troski o siebie, który jest podstawą by czuć się dobrze i by móc to dobro przekazywać dalej.

Chcemy Was karmić, relaksować, inspirować. Dzielić się tym, co odżywia każdą z nas na codzień, tak byście mogły zabrać dalej kawałki, które do Was przemówią i czerpać z nich jeszcze długo po powrocie do domu.

Feed your soul.
Create your peace.

CO PLANUJEMY?

Autorski retreat w jednym z najbardziej wyjątkowych miejsc Portugalii. Spotkamy się w Nazaré, gdzie fale sięgają nieba.
Zaprosimy Was do codziennej praktyki jogi, warsztatów artystycznych oraz spotkań wokół kuchni roślinnej. Będziemy wspólnie gotować na warsztatach kulinarnych, doświadczać smaków i odkrywać, jak jedzenie może być formą troski o siebie.

Będą poranki na macie, praktyka jogi przy oceanie, spacery po klifach i wieczory przy wspólnym stole. Jeden z nich spędzimy w kultowej pizzerii na klifie jednej z najpiękniejszych plaż w okolicach Nazaré, w miejscu z widokiem, który zostaje w pamięci na długo.

To 6 dni odpoczynku w kobiecym gronie, w uważności i powolności. Poczujemy portugalski spokój, w którym nie ma pośpiechu, a kawa nie istnieje “na wynos”, pije się ją przy stoliku, z widokiem na ocean. To prawdziwa celebracja dnia.

Tak, by każda z nas mogła złapać oddech powietrzem znad oceanu, które naprawdę smakuje inaczej.

O JODZE

Joga na tym wyjeździe będzie powrotem do siebie. Raz delikatnie, raz nieco bardziej intensywnie, tak, żeby ostatecznie mieć poczucie równowagi i odżywienia. Będziemy zaczynać dni nieco bardziej dynamiczną Vinyasą i harmonizującą pranayamą, kończyć łagodną, medytacyjną praktyką Yin Yogi. Na zakończenie naszego retreatu poprowadzę też wyjątkową praktykę w metodzie Living Body Holistic Bodywork, która będzie stanowiła idealny sposób na podsumowanie i integrację całości doświadczeń. Wszystkie zajęcia będą dostosowane do osób na każdym poziomie, ale powinnaś mieć jakiekolwiek wcześniejsze doświadczenie z jogą.



Vinyasa Yoga
Współczesny styl jogi zrodzony z tradycji Ashanga Yoga. Charakteryzuje się płynnymi sekwencjami asan (stąd często spotykane określenie "flow") zsynchronizowanymi z oddechem.
Może mieć różny charakter w zależności od założeń prowadzącego, np. skupienie na konkretnej partii ciała, tempo wolniejsze lub szybsze, przygotowanie i dotarcie do konkretnej asany (tzw. "peak pose").

Zabawa ruchem, różnorodność, swoboda.

Yin Yoga
Bardzo spokojna odmiana jogi, oparta na filozofii Tao. To praca z powięzią, stawami, więzadłami, kośćmi, poprzez wykonywanie głównie pasywnych pozycji i pozostawanie w nich przez dłuższy czas (od 1 minuty, nawet do 10). Wskazana jako praktyka wieczorna, lub w krótszych wersjach jako reset dla ciała i układu nerwowego w ciągu dnia.

Głęboka relaksacja, redukcja napięć, uelastycznienie ciała.

Living Body
Autorska metoda pracy z ciałem stworzona przez Katarzynę Lazar. "Powrót do życia" to główne założenie metody. Jest to trening fizyczny, który w oparciu o tradycyjną medycynę chińską pozwala na tonizację i powrót do ciała fizycznego, a co za tym idzie także psyche. Połączenie dynamicznych ćwiczeń, elementów jogi, qigong, ruchu intuicyjnego i osadzenie tego w muzyce ułatwia dotarcie do głębokiego czucia w ciele, oraz do emocji, które domagają się naszej uwagi.
To pełna zabawy praktyka, która poprzez przeplatanie elementów dynamicznych i statycznych pomaga w osiągnięciu harmonii.

Holistyczne zdrowie, dynamika, życie w pełni.

O WARSZTATACH

Warsztaty artystyczne będą przestrzenią powrotu do intuicji i swobodnego tworzenia.

Poprzez proste, ale głębokie praktyki będziemy doświadczać uważności, wyrażania siebie i radości z procesu.

Co będziemy robić:

Journaling | spotkanie ze sobą

Zaczniemy od wprowadzenia do journalingu jako praktyki codziennej uważności. Stworzysz swój własny notes, osobisty, intuicyjny, nieperfekcyjny. Będzie Ci towarzyszył przez cały retreat jako przestrzeń zapisu myśli, emocji i wrażeń.
Codzienny rytuał pisania Każdego dnia damy sobie chwilę na zatrzymanie.
Pisanie stanie się naszym wyjazdowym rytuałem, ale będziemy również doświadczać działa artystycznych.
Nauczymy się techniki kolażu, intuicyjne budowanie znaczeń, które dopełnią nasze notesy.

Color Hunting | łapanie koloru Nazaré

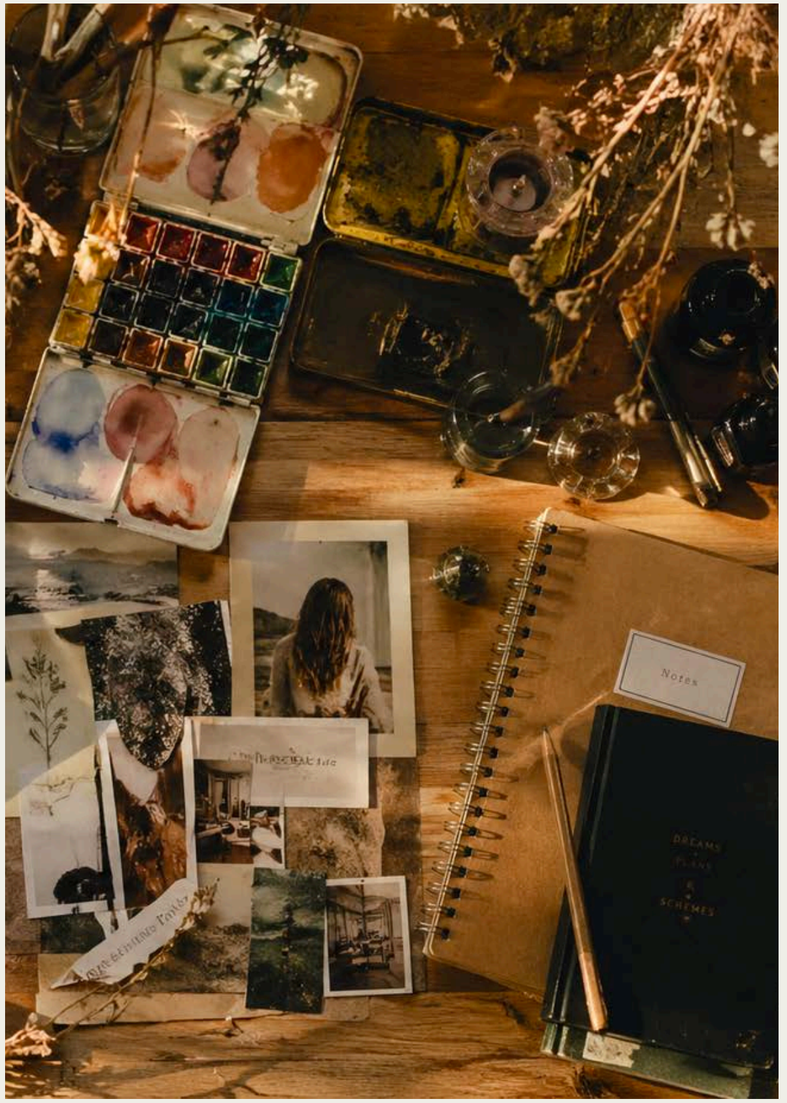
Wylosujemy OSOBISTE kolory. Przez dzień będziemy „zbierać" je w przestrzeni miasta - na zdjęciach w telefonie, ale w formule ANALOG MINDSET. Wieczorem spotkamy się, żeby zobaczyć, co ten kolor o Tobie opowiada.
To ćwiczenie zmienia sposób patrzenia. Zaczynasz widzieć więcej.

Neurografika | rysunek, który porządkuje emocje

Poznasz podstawy neurografiki, metody pracy poprzez linię i strukturę. To proces, który wycisza, integruje i pozwala puścić kontrolę.

Warsztaty malarskie

Praca z kolorem, gestem i intuicją, z naciskiem na proces i przyjemność tworzenia. Stworzymy wspólnie obrazy, które będą pamiątka naszego retreatu. Będzie to w formie zabawy jakiej nie znacie.



O JEDZENIU

Jedzenie podczas naszego wyjazdu będzie częścią portugalskiego rytmu życia: spokojnego, prostego i pełnego bogactwa smaku. Przez tydzień będziemy celebrować wspólne śniadania, długie kolacje i lokalne produkty znalezione na targach i małych marketach. To przestrzeń, w której nie musimy się śpieszyć, gdzie kawę pije się powoli, a rozmowy przy stole przeciągają do późnego wieczora.

Poranny Targ

Odwiedzimy lokalny portugalski ryneczek, poznając sezonowe produkty, smaki i codzienny rytm miejsca.

Food Club

Wspólne wieczory wokół jedzenia, inspirowany atmosferą kameralnych super clubów, prostych potraw i długich rozmów przy stole.

Warsztaty Kulinarne

Jednodniowe spotkanie z roślinnym gotowaniem w lekkiej, swobodnej formule, inspirowane ideą food clubów i wspólnego gotowania.



GDZIE ŚPIMY?

Zamieszkamy w urokliwej Quinta Amarela w Nazaré - kameralnym guesthouse, który łączy portugalską autentyczność z prostotą i spokojem.
To miejsce otoczone zielenią, światłem i ciszą, stworzone do odpoczynku i bycia blisko natury. Bliskość oceanu, miękkie światło zachodów słońca i przestrzeń do wspólnego bycia sprawiają, że łatwo tu zwolnić i naprawdę odetchnąć.

ZAKWATEROWANIE

Komfortowe pokoje dwu-, trzy- i czteroosobowe z łazienkami

BASEN do naszej dyspozycji.



Quinta Amarela

Charming guesthouse in Nazare

PLAN WYJAZDU 6 dni/ 7 nocy w Portugalii

22.09

wtorek

18:00 transfer z
lotniska
w Lizbonie do Nazaré

20:00 powitalna
kolacja
zakwaterowanie

23.09

środa

8:30 - 9:45 poranna *joga*
10:00 śniadanie
11:30 - 13:00 *warsztaty artystyczne*

czas wolny

17:30 -18:30 wieczorna *joga*
19:00 kolacja

24.09

czwartek

8:30 - 9:45 poranna joga
10:00 śniadanie
11:30 - 12:00 *warsztaty artystyczne*

czas wolny
+ realizacja artystycznego zadania

17:30 - 18:30 wieczorna *joga*
19:00 kolacja
20:30 *journaling*

25.09

piątek

8:30 - 9:45 poranna *joga*
10:00 śniadanie

11:30 *wycieczką na plażę Vale Furado*:
plażowanie
piknik
popołudniowa *joga* na plaży
kolacja / *pizza nad klifem*

20:30 *journaling*

26.09

sobota

8:30 - 9:45 poranna *joga*
10:00 śniadanie

czas wolny

16:00 - 17:00 *warsztaty artystyczne*
17:30 - 18:30 wieczorna *joga*
19:00 kolacja
20:30 *journaling*

27.09

niedziela

8:00 śniadanie
9:30 *Wizyta na targu* - Mercado /
Portugalska kawka / opowieści o Nazaré
11:30 - 12:30 poranna *joga*

Czas wolny

16:30 - 17:30 wieczorna *joga*
18:00 *warsztaty kulinarne + kolacja*
20:30 journaling

28.09

poniedziałek

8:30 -10:00 *living body*
10:15 śniadanie
12:00 - 13:00 *warsztaty artystyczne*

Czas wolny

17:30 - 18:30 wieczorna *joga*
19:00 kolacja
20:30 *journaling*

29.09

wtorek

9:00 śniadanie
10:00 pożegnanie

11:00 Transfer na lotnisko w Lizbonie

**plan dnia może ulec delikatnym modyfikacjom*
w trakcie wyjazdu, w zależności od warunków atmosferycznych

PROWADZĄCE



joga

Zuza Stankiewicz

Certyfikowana przez Yoga Alliance nauczycielka Vinyasa Yogi (RYT200), Yin Yogi (50CE), oraz Living Body Provider. Cel swojej praktyki opisuje jako osiąganie lekkości poprzez ugruntowanie. Głównym elementem pracy z ciałem jest dla niej doświadczanie - ciała, emocji, oddechu - a dla poszerzenia tych doświadczeń istotną funkcję pełni muzyka. Jako nauczycielka dąży do tego, żeby dawać punkt wyjściowy do poszukiwań tym, którzy jej zaufają. Świadoma praca z ciałem jest dla niej drogą do wolności i uzdrowienia, a także do usłyszenia i zaufania intuicji.



sztuka

Aleksandra Gerlach

Artystka, projektantka i moodcreatorka. Tworzy przestrzenie i doświadczenia, w których sztuka staje się formą uważności i powrotu do siebie. Łączy różne dziedziny - od pracy z obrazem, kolorem i formą, po działania intuicyjne i procesowe, takie jak journaling, kolaż czy malowanie. W swoich warsztatach skupia się na swobodnym tworzeniu, bez oceniania i bez presji efektu. Jej podejście opiera się na czuciu i zaufaniu do procesu.



kuchnia roślinna

Klaudia Faneca

Edukatorka i pasjonatka kuchni roślinnej. Doświadczenie zdobywała m.in. pracując w wegańskiej restauracji w Krakowie, a także organizując Food Club w Nazaré oraz autorskie pop-upy kulinarne.
Uwielbia pracę z warzywami i odkrywanie ich nieograniczonego potencjału. W jej kuchni liczą się smak, prostota i uważność. Gotowanie traktuje jako formę wyrazu oraz sposób budowania wspólnoty.
Równolegle uczy języków, w tym portugalskiego, z którym jest mocno związana, podobnie jak z samą Portugalią.



WARUNKI UCZESTNICTWA

Cena: 1390 euro (bilet lotniczy we własnym zakresie)

Cena obejmuje: transfer całej grupy z/na lotnisko w Lizbonie, 7 noclegów, wyżywienie kuchnia roślinna (dwa posiłki dziennie), warsztaty (joga, artystyczne, kulinarne), transfer na plażę, kolacja (pizzę) w kultowej pizzerii nad klifem.

LICZBA MIEJSC: 12 OSÓB

Płatności :

I transza – 400 € przy rezerwacji miejsca (gwarantuje udział w retreatcie)

II transza – 400 € do 31 lipca 2026

III transza – 590 € płatność na miejscu

Rezerwacja i rezygnacja:

- rezerwacja miejsca następuje po wpłacie I transzy
- rezygnacja do 15 sierpnia – zwrot 400 €
  (przy wpłacie min. dwóch transz)
- w przypadku wpłaty tylko I transzy – zaliczka jest bezzwrotna
- po 15 sierpnia – brak zwrotu wpłaconej kwoty \ istnieje możliwość znalezienia osoby na swoje miejsce

Dodatkowo płatne atrakcje,
w promocyjnych cenach dla naszej grupy:

- lekcje surfingu
- warsztaty ceramiki
- sesja tatuażu
- sesja soundhealing

Cena nie obejmuje:

- biletów lotniczych do Portugalii
- transferu z innego lotniska niż w Lizbonie
- dodatkowych atrakcji i wycieczek dostępnych w okolicy
- ubezpieczenia turystycznego i zdrowotnego - każda uczestniczka wykupuje je we własnym zakresie przed wyjazdem

Ubezpieczenie powinno obejmować koszty leczenia, NNW oraz ewentualny pobyt w szpitalu.

ODŻYWIENIE

joga • sztuka • kuchnia roślinna

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA (12 OSÓB)

Zarezerwuj swoje miejsce

do zobaczenia w Nazaré! cieszymy się na Twój przyjazd.