

# TRENING EARTH YOURSELF

## SCENARIUSZ: Kąty Rybackie

### Informacje organizacyjne

Start: 17 października 2020, godzina 6.00  
Koniec: 21 październikaa 2020 wieczorem  
Opłata: 3900,00 zł (w tym 23% VAT)

VALUES Grupa Firm Doradczych Sp. z o.o. Sp. komandytowa  
Adres: 00-526 Warszawa, ul. Krucza 24/26  
Bank: Santander Consumer Bank  
Konto: 97 1090 1463 0000 00011420 0362  
W tytule przelewu prosimy wpisać:  
„INTRO + imię i nazwisko Uczestniczki/Uczestnika”

### Scenariusz: Kąty Rybackie

Wyruszymy z Warszawy 17 października jak najwcześniej, po krótkiej odprawie. Dotrzemy na miejsce jeszcze przed południem. Kolejne 3 dni to intensywny trening psychologiczny relacyjnej uważności, analogowe i bliskie spotkanie z drugim człowiekiem, elementy ruchowe, medytacja i inne. Czwartego dnia wychodzimy w teren, gdzie uczestniczymy w energicznym treningu osobistej siły i odporności. Wracamy do Warszawy (nie od razu) 21 października późnym wieczorem. Wcześniej czeka nas filozoficzna refleksja o tym co się wydarzyło i po co, oraz podsumowanie pięciodniowego treningu. Tego samego dnia popołudniu zaprosimy rodziców na kilkugodzinny warsztat. To będzie intensywne, pełne emocji pięć dni.

### Miejsce

Nowoczesny ośrodek, w którym podczas treningu będziemy jedyną grupą. Jego pozasezonowa kameralność sprzyja skupieniu na drugim człowieku. Właścicielka ośrodka to pasjonatka kuchni obywatelka świata, co z całą pewnością odczujemy na talerzach, a przy okazji trochę się tej magii przygotowania posiłków nauczymy. Ośrodek otoczony wydmami, pięknym lasem, a w odległości kilkunastu minut spaceru szerokie, puste plaże. Blisko natury, pięknie, bezpiecznie i nastrojowo.

### Co zapewniamy

Właściwie wszystko co potrzebne do życia, a więc pełne wyżywienie, zakwaterowanie (dni 1-3 w domkach 4-5 osobowych, a później w jednej sali na karimatach), transport, opiekę na miejscu, psychologów/trenerów, realizację programu, ubezpieczenie, korzystanie z wejścia do społeczności !@#\$\$%, warsztat dla Rodziców.

**Co zabrać**

Poza wyposażeniem oczywistym, niezbędne będą:

KARTA WYJAZDU podpisana przez rodziców lub pełnoletniego Uczestnika/Uczestniczkę, karimata, śpiwór, solidne i wygodne buty (np. trekkingowe), ciepłe ubrania pozwalające na przebywanie dłuższy czas na świeżym powietrzu (w tym ciepły sweter/bluza/polar i kurtka, czapka).

Będziemy prosili Uczestniczki i Uczestników o nieużywanie telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych, ale nie będziemy ich zabierać (chyba, że jakieś fajne, to wtedy tak).

---

**Baza**

Ośrodek Wypoczynkowy BUMERANG  
ul. Wczasowa 8, 82-110 Kąty Rybackie  
[www.bumerang.gda.pl](http://www.bumerang.gda.pl)

---

**Kadra**

Joanna Szeluga  
Marek Matkowski  
Tomasz Adamczyk z zespołem

---

**Opiekun treningu**

Jarek Szulski  
[kontakt@shift12345.pl](mailto:kontakt@shift12345.pl)  
+48 662 18 12 54

---

**Warsztat dla rodziców**

Na 2-3 godziny przed powrotem młodzieży, zapraszamy rodziców na warsztat, który poprowadzi Jacek Santorski oraz osoby pracujące z młodzieżą w Kątach Rybackich (o miejscu warsztatu poinformujemy z kilkutygodniowym wyprzedzeniem).

---

**INFORMACJE:** [www.shift12345.pl](http://www.shift12345.pl)

**ZAPISY:** [www.shift12345.pl/zapisy](http://www.shift12345.pl/zapisy)

**ZESPÓŁ:** [www.shift12345.pl/zespol](http://www.shift12345.pl/zespol)

**KONTAKT:** [kontakt@shift12345.pl](mailto:kontakt@shift12345.pl)



Odwiedź —> [shift12345.pl](http://shift12345.pl)