

# Wakacyjne SPA z Językiem Ruchu

## Sztuka • Pasja • Autentyczność

### PROGRAM WYJAZDU

13-17.08.2025

## Środa

- **15:00** – przyjazd i obiad
- **16:30 – 18:30** blok „Lądowanie w SPA”.  
*Warsztat otwierający i pierwsza nić opowieści.*
- **18:30** – kolacja
- **20:00** – tańce w kręgu

## Czwartek

- **8:00 – 8:40** – poranna niespodziankowa rozgrzewka
- **9:00** – śniadanie
- **10:00 – 11:30** blok I Ala „Co słyhać w domu ciała?”.  
*Przekraczając próg domu ciała, zaprosimy siebie do odwiedzin przestrzeni, w której każda komnata skrywa dźwięki, historie i wrażenia zakorzenione w naszej cielesności. Podczas warsztatu wsłuchamy się w te subtelne opowieści, odkrywając, co ciało mówi o swoim stanie i potrzebach.*
- **11:50 – 13:30** blok II Aga K. „Co słyhać w sercu?”.  
*Nasza wewnętrzna podróżniczka – świadomość – będzie miała okazję odwiedzić centralną przestrzeń naszego domu-ciała – serce. Poszukując zasobów skrywanych w tej przestrzeni, przejdziemy przez kolejne progi wyznaczone przez CUD-owną trójcę ciała, umysłu i duszy, pozwalając sercu wytańczyć skrywane w nim pragnienia.*





- **13:30** – obiad
- **15:30 – 18.00** – blok III Aga S. „Warsztat w naturze – Amerta Movement”. *Amerta to jawajskie słowo – „nektar” lub „eliksir”. Integralną częścią tej praktyki jest postrzeganie człowieka jako istoty, której „ja” (self) nie jest czymś stałym i niezmiennym. W centrum uwagi znajduje się potencjał, a nie problem, co otwiera przestrzeń do doświadczania. Poznamy cztery bazowe dynamiki w ruchu wprowadzone przez Prapto Suryodarmo.*
- **18:30** – kolacja

## Piątek

- **8:00 – 8:40** – poranna niespodziankowa rozgrzewka
- **9:00** – śniadanie
- **10:00 – 11:30** blok I Ala „Cielesna spiżarnia”. *Wyobraź sobie, że wchodzisz do spiżarni, gdzie na półkach czekają różnorodne mikstury, składniki i esencje – każda z nich kryje potencjał ciała i jego naturalnych wzorców ruchowych. Będziemy eksplorować zasoby z naszej spiżarni i przyglądać się im, smakując je i próbując w poszukiwaniu tego, co wspiera.*
- **11:50 – 13:30** blok II Aga S. „Wyśniona przymierzalnia”. *Zanurzymy się w prowadzonej krok po kroku ruchowej eksploracji wybranego snu. Jeśli nie pamiętasz snów, będzie możliwość poruszenia obrazów, które znajdziesz u nas na miejscu. Sen/obraz i taniec otworzą na kontakt z prawą półkulą, przymierzenie innych, niecodziennych sposobów bycia i odważenie się na zajrzenie do siebie i odczytanie „wiadomości” od nas samych.*





- **13:30** – obiad
- **15:30 – 18.00** – blok III Magda „Alchemia relacji”. *Wejdziemy w podróż w głąb siebie, gdzie ruch, wyobraźnia i relacje staną się narzędziami transformacji. Zainspirowani światem zwierząt, zanurzymy się w ich instynktowną mądrość, by odnaleźć w sobie naturalną siłę i emocje zapisane w ciele. Przez ruch, zarówno indywidualny, jak i w grupie, zgłębimy alchemię relacji, odkrywając granice oraz wzorce wchodzenia w kontakt z innymi, które pozwalają tworzyć głębsze i bardziej autentyczne połączenia.*
- **18:30** – kolacja

## Sobota

- **8:00 – 8:40** – poranna niespodziankowa rozgrzewka
- **9:00** – śniadanie
- **10:00 – 11:30** blok I „Gromadzenie zbiorów”. *Indywidualna wyprawa do stref inspirowanych jakościami ruchu i przyrodą. Zaprosimy do odwiedzania różnych obszarów, poruszania się między nimi i wybierania tego, co jest dla Ciebie najcenniejsze. To pierwsza część, w której zbierzesz zasoby, by w kolejnych etapach stworzyć coś wyjątkowego.*
- **11:50 – 13:30** blok II Zespół Wytańczając życie „Tworzenie eliksiru”. *Czas w mniejszych Grupach przy wsparciu 4 prowadzących na stworzenie unikalnych mikstur – ucieleśnienie różnych jakości ruchowych, smaków, zapachów i konsystencji. Będziemy wspólnie tworzyć w mniejszych Grupach po to, by móc potem podzielić się kreatywną eksploracją z pozostałymi. To czas na refleksję, ucieleśnienie tego, co powstało z naszych zbiorów i współpracy.*





- **13:30** – obiad
- **15:30 - 18:00** – blok III „Manifestacja eliksiru”. Uwolnimy eliksir do świata! Wspólna, ruchowa ekspresja naszych jakości i intencji. Stworzona mikstura stanie się symbolem, który każdy może zabrać ze sobą – w formie ruchu, zapisu intencji, rysunku czy amuletu. To czas na zebranie mocy, eksploracji i twórczej energii.
- **18:30** – kolacja
- **20.00** – CELEBRISCO

## Niedziela

- **9:00** – śniadanie
- **10:00 - 13:00** – integracja doświadczeń i przygotowanie na powrót, Aga S. „Oswoić codzienność”. *Otworzymy przestrzeń w ruchu, słowie, rysunku na trzy tematy: jak budować nawyki małych rytuałów, które pomogą utrzymać kontakt ze swoim ciałem, sercem i intencjami? Jak radzić sobie z wewnętrznym krytykiem oraz wyzwaniem w kontynuowaniu praktyk? Jak na co dzień wzmacniać siebie i nie podcinać skrzydeł?*

