

Leśne Kontemplacje – Plan naszej wspólnej podróży

To nie jest zwykły harmonogram. To mapa naszej wspólnej drogi do miejsca, w którym znów usłyszysz własne myśli. Pamiętaj, że w Chacie pod Jaworem czas płynie inaczej, a każda z tych aktywności jest zaproszeniem, nie obowiązkiem. Jeśli Twoje ciało powie Ci, że potrzebuje drzemki, ciszy albo samotnego spaceru – posłuchaj go. To jest Twój czas.

Dzień 1: Czwartek – Przybycie i Zatrzymanie

Pierwszy dzień to czas na łagodne przejście ze świata pośpiechu i powiadomień do świata natury. Dziś nie robimy nic na siłę. Po prostu jesteśmy.

15:00 – 17:00 | Przybycie i rozpakowanie się. Witamy w Chacie pod Jaworem.

To czas na spokojne rozpakowanie się, wypicie powitalnego naparu z ziół i poczucie zapachu drewna. Zostawiasz u nas swój telefon. Zaufaj, to najważniejszy krok.

17:00 – 17:30 | Wspólne nakrywanie do stołu

Wierzmy, że proste, codzienne czynności zbliżają nas do siebie i do „tu i teraz” bardziej niż jakiegokolwiek warsztaty.

17:30 – 19:30 | Kolacja powitalna

Poznajemy się przy ciepłym, domowym posiłku. Bez masek i wizytówek. Będziesz wśród ludzi, którzy rozumieją, z czym przyjeżdżasz.

19:30 – 21:00 | Pierwsze spotkanie w kręgu

Rozmawiamy o tym, czego potrzebujemy od lasu. Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. Jest tylko to, co czujesz.

21:00 – 22:00 | Czas wolny

Możesz skorzystać z naszej małej biblioteczki lub po prostu patrzeć w gwiazdy. Z dala od miejskich świateł widać je wyjątkowo wyraźnie.

Dzień 2: Piątek – Zanurzenie w Naturze

Dziś las staje się naszym domem. Uczymy się patrzeć, słuchać i czuć inaczej niż na co dzień. Bez pośpiechu, bez celu, bez liczenia kroków.

07:30 | Pobudka dzwoneczkami

07:45 – 08:00 | Poranna medytacja (dla chętnych)

08:30 – 09:30 | Pożywne, lokalne śniadanie

09:30 – 13:00 | Główna kąpiel leśna (Shinrin-Yoku)

Pod opieką certyfikowanej przewodniczki, Agnieszki, wchodzimy głęboko w las. Nie liczymy kilometrów, liczymy chwile uważności. To jest ten moment, w którym las zaczyna nas koić, a układ nerwowy wreszcie łapie oddech.

13:15 – 14:30 | Obiad w Chacie

14:30 – 17:00 | Czas na osobistą refleksję

Po obiedzie jest czas na przygotowanie się do wieczornego kręgu. Możesz zabrać swój dzienniczek w ulubione miejsce i zastanowić się, jaki ciężar chcesz obejrzeć przy świetle ognia.

18:30 – 21:30 | Ognisko i krąg: „Jaki nosimy ciężar?”

Przy ogniu, w bezpiecznej przestrzeni, dzielimy się tym, co nam ciąży. Nie musisz mówić. Możesz po prostu słuchać i poczuć ulgę, że nie jesteś sam ze swoim bagażem.

Dzień 3: Sobota — Wgląd w Siebie i Budowanie „Kotwicy”

Dziś skupiamy się na tym, jak odnaleziony spokój zabrać ze sobą do domu. Jak zbudować wewnętrzną kotwicę, do której wrócisz w trudnych chwilach.

07:30 | Pobudka dzwoneczkami

07:45 – 08:00 | Poranna medytacja (dla chętnych)

08:30 – 09:30 | Wspólne śniadanie

09:30 – 11:30 | Druga, krótsza kąpiel leśna

Tym razem skupiamy się na zmysłach – dotyku kory, zapachu mchu, dźwięku wiatru. Uczymy się, jak czerpać spokój z natury nawet w centrum miasta.

12:00 – 14:00 | Warsztat „Kotwica”

To serce naszego wyjazdu. Uczymy się konkretnych, prostych technik oddechowych i uważności, które pomogą Ci wrócić do równowagi, gdy znów poczujesz, że toniesz w obowiązkach. To narzędzia, nie teoria.

16:30 – 17:30 | Joga / Pilates (dla chętnych)

Łagodne, popołudniowe rozciąganie z widokiem na góry. Skupiamy się na ciele, które tak często ignorujemy w codziennym biegu.

18:00 – 19:30 | Wspólna kolacja

19:30 – 21:00 | Wieczorny krąg wdzięczności

Dzielimy się tym, co dobrego nas spotkało. Bez wielkich słów, po prostu doceniając małe rzeczy.

Dzień 4: Niedziela — Powrót z Nowymi Narzędziami

Domykamy nasze wspólne doświadczenie i przygotowujemy się do powrotu. Ale wracasz już inny – z kotwicą, do której zawsze możesz sięgnąć.

07:30 | Pobudka dzwoneczkami

07:45 – 08:00 | Poranna medytacja (dla chętnych)

08:30 – 09:30 | Ostatnie wspólne śniadanie

10:00 – 12:00 | Pożegnalny spacer domykający

Idziemy tą samą ścieżką, co pierwszego dnia, by zobaczyć, jak bardzo zmieniło się nasze postrzeganie lasu i siebie.

12:00 – 13:30 | Krąg zamykający turnus

Dzielimy się tym, co zabieramy ze sobą. Wręczamy też symboliczne pamiątki z lasu – małe, fizyczne kotwice.

13:30 – 14:00 | Pożegnania i wyjazd

Oddajemy telefony. Ale mamy nadzieję, że nauczysz się z nich korzystać inaczej.

Co warto wiedzieć – kilka ważnych spraw

- Nic nie jest obowiązkowe. Ten wyjazd jest dla Ciebie. Jeśli Twoje ciało potrzebuje snu zamiast porannej medytacji, posłuchaj go. Każda aktywność to zaproszenie, nie przymus.
- Posiłki są wegetariańskie. Gotujemy na miejscu, z lokalnych, świeżych produktów. Jedzenie jest proste, pożywne i przygotowane z sercem. Daj nam znać wcześniej, jeśli masz jakieś alergie.
- Twój telefon będzie bezpieczny. Przechowamy go dla Ciebie przez cały pobyt. To kluczowy element tego doświadczenia. Twoi bliscy będą mieli do nas numer alarmowy.
- Mała, intymna grupa. Na każdym turnusie jest maksymalnie 10-12 osób. To pozwala zbudować prawdziwą wspólnotę i daje pewność, że nikt nie jest anonimowy.
- To nie jest terapia. Jesteśmy tu, by dać Ci wsparcie, doświadczenie i narzędzia. Nie jesteśmy terapeutami i nie leczymy depresji. Mówimy o tym szczerze.

Co zabrać?

- Wygodne buty (najlepiej dwie pary, jedne za kostkę) i kurtkę przeciwdeszczową.
- Ciepłe dresy, luźne spodnie, grube skarpety – wszystko, w czym czujesz się swobodnie.
- Kapcie do chodzenia po Chacie.
- Jeśli masz, Twoją ulubioną matę do jogi lub koc.
- Opcjonalnie: mały, osobisty przedmiot, który dodaje Ci sił (amulet, kamień, zdjęcie).
- Otwartą głowę i gotowość, by nic nie musieć.