

Leśne Kontemplacje – Plan naszej wspólnej podróży

To nie jest zwykły harmonogram. To mapa naszej wspólnej podróży do miejsca, w którym znów usłyszysz własne myśli. W Chacie pod Jaworem czas płynie inaczej, a każdy punkt programu 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 — Przyjazd 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 | Przyjazd i zakwaterowanie. Witamy w Chacie pod Jaworem.

To czas na spokojne rozpakowanie się, wypicie powitalnego naparu z ziół i zadowolenie się w Chacie.

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

Wierzmy, że proste, codzienne czynności zbliżają nas do siebie i pomagają być po prostu „tu i teraz”

17:30 – 19:30 | Kolacja powitalna

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

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

Zostawiasz u nas swój telefon. Zaufaj nam, to najważniejszy krok. Porozmawiamy o tym, czego oczekujemy od pobytu tutaj i od programu Leśnych Kontemplacji. 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 stanie się naszym domem. Nauczymy się patrzeć, słuchać i czuć inaczej niż na co dzień. Bez pośpiechu, swobodnie, bez liczenia kroków.

07:30 | Pobudka dzwoneczkami

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

08:30 – 09:30 | Wspólne śniadanie

09:30 – 13:00 | Kąpiel leśna (shinrin-yoku)

Pod opieką certyfikowanej przewodniczki, Agnieszki, wejdziemy głęboko w las. Nie będziemy liczyć kilometrów, skupimy się na chwilach uważności. To jest ten moment, w którym las zaczynie nas koić, a układ nerwowy wreszcie złapie oddech.

13:30 – 14:30 | Wspólny posiłek

15:00 – 17:00 | Czas na osobistą refleksję

Po obiedzie będzie czas na przygotowanie się do wieczornego kręgu. Możesz zabrać swój notatnik w ulubione miejsce i zastanowić się, nad swoim „niewidzialnym plecakiem”, który dźwigasz każdego dnia. Co w nim najbardziej Cię przygniata? Co jest tak naprawdę niepotrzebne, czego można się pozbyć po dniu wędrówki, przy świetle wieczornego ogniska?

17:30 – 19:00 | Kolacja

19:30 – 21:30 | Ognisko i krąg: „O odpuszczeniu”

Przy ogniu, w bezpiecznej przestrzeni, podzielimy 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”

Skupimy się na tym, jak odnaleziony spokój zabrać ze sobą. Jak zbudować skuteczną 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

10:00 – 13:00 | “Zgromadzenie wszystkich istot” - rytuał głęboko-ekologiczny

Zgromadzenie Wszystkich Istot to warsztat, na którym siadamy w kręgu, aby przemówić głosem innej istoty (zwierzęcia, rośliny, zjawiska atmosferycznego etc.) – jest to praca z tematem połączenia – wszyscy jesteśmy połączeni, każdy gatunek ze sobą jest połączony, jesteśmy jednym wielkim ekosystemem.

13:30 – 14:30 | Wspólny lunch

15:30 – 16:00 | Warsztat „Kotwica”

To serce naszego wyjazdu. Uczymy się konkretnych, prostych technik oddechowych i uważności, które pomogą Ci wrócić do równowagi, gdy znów poczujesz, że gubisz się w codzienności. 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 Umiejętnościami

Podsumowujemy nasze wspólne doświadczenie i przygotowujemy się do powrotu. Ale wracasz już inny – z narzędziami i technikami, do których zawsze możesz wrócić.

07:30 | Pobudka dzwoneczkami

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

08:30 – 09:30 | Ostatnie wspólne śniadanie

10:00 – 12:30 | Warsztat głębokiej uważności

Warsztat w lesie łączący w sobie głęboką ekologię z uważnością. Tu będziecie zapraszani do zdjęcia obuwia, zmysł wzroku będzie wyłączony, będziemy eksplorować zmysł słuchu, węchu i dotyku; to będzie warsztat w ruchu.

12:30 – 14:00 | Krąg zamykający

Płynna kontynuacja warsztatu głębokiej uważności. Podzielimy się tym, co zabieramy ze sobą. Wręczamy też symboliczne pamiątki z lasu.

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 alergię.
- Wspólnie nakrywamy do każdego posiłku.
- 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 zjeździe jest maksymalnie 10-12 osób. To pozwala zbudować prawdziwą wspólnotę i daje pewność, że nikt nie jest odosobniony. 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, jedno za kostkę) i kurtkę i spodnie przeciwdeszczowe oraz jeśli masz - czołówkę.
- Ciepłe dresy, luźne spodnie, grube skarpety – wszystko, w czym czujesz się swobodnie.
- Kapaty do chodzenia po Chacie.
- Jeśli masz, Twoją ulubioną matę do jogi lub koc.
- Opcjonalnie: mały, osobisty przedmiot, który dodaje Ci siłę (amulet, kamień, zdjęcie).
- Otwartą głowę i gotowość, by nic nie musieć.

Regulamin Pobytu "Leśne Kontemplacje 2026" jest integralną częścią tego programu.

REGULAMIN ZJAZDU "LEŚNE KONTEMPLACJE"

Data wejścia w życie: 01.04.2026

Organizator: Agroturystyka "Pod Jaworem" Iga Prochowska, ul. Soszowska 14, 43-460 Wiśła, NIP: 5272223604

Prowadząca zajęcia: Agnieszka Boruta, certyfikowana przewodniczka kąpiele leśnych (Shinrin-Yoku)

§1. INFORMACJE OGÓLNE

1.1 Czym są Leśne Kontemplacje?

Leśne Kontemplacje to zjazd regeneracyjny - doświadczeniowy. Nie jest to terapia kliniczna, leczenie ani forma wsparcia psychologicznego. Program obejmuje kąpiele leśne (Shinrin-Yoku), medytacje i warsztaty uważności, wspólne posiłki oraz narzędzia do samodzielnego zastosowania w codziennym życiu po powrocie.

1.2 Warunki uczestnictwa

Uczestnikiem może być wyłącznie osoba, która:

- ukończyła 18 lat,

- nie znajduje się w jest w relatywnie stabilnym stanie psychicznym i zdolna do samoopieki,
- nie znajduje się w aktywnym kryzysie psychicznym,
- wypełniła Formularz Zgłoszeniowy (§2) i spełniła kryteria kwalifikacyjne,
- uiściła zadatek zgodnie z §3.

§2. FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY — INTEGRALNY ELEMENT REGULAMINU

Warunkiem uczestnictwa jest wypełnienie Formularza Zgłoszeniowego dostępnego pod adresem: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdQFtfBxw-WNq8JAVHcp6Qj7QHaMWFyTes5etPuh2yYV1YEUg/viewform?usp=dialog>

- Formularz zawiera oświadczenia i zgody stanowiące integralną część niniejszego regulaminu:
- Oświadczenie zdrowotne — pytania kwalifikacyjne potwierdzające zdolność uczestnika do udziału w zjeździe oraz pytania informacyjne służące dostosowaniu programu,
- Zgoda na pierwszą pomoc — upoważnienie organizatora do udzielenia pierwszej pomocy i wezwania służb ratunkowych,
- Zgody RODO — zgoda na przetwarzanie danych osobowych, zgoda na wizerunek (zdjęcia i wideo), zgoda na dodanie do zamkniętej grupy uczestników w aplikacji Messenger,
- Zgoda na newsletter — zgoda na otrzymywanie informacji o przyszłych zjazdach.

Wypełnienie Formularza Zgłoszeniowego jest równoznaczne z zapoznaniem się z jego treścią i wyrażeniem zawartych w nim zgód. Uczestnik potwierdza prawdziwość podanych informacji. Podanie nieprawdziwych danych może skutkować odmową przyjęcia lub wydaleniem ze zjazdu bez zwrotu kosztów (§5.3).

§3. WARUNKI FINANSOWE

3.1 Ceny

Wariant	Termin	Cena
Zjazd 3-dniowy	piątek–niedziela	1 459 zł / os.
Zjazd 4-dniowy	czwartek–niedziela	1 879 zł / os.

Cena obejmuje nocleg, pełne wyżywienie wegetariańskie, wszystkie zajęcia i warsztaty oraz materiały (notatnik, narzędziownik, pamiątka leśna).

3.2 Rezerwacja i płatność

Rezerwację potwierdza wpłata zadatku w wysokości 500 zł na konto bankowe: 76291000060000000002424011, w tytule przelewu: imię i nazwisko + data zjazdu.

Pozostałą kwotę uczestnik wpłaca najpóźniej 14 dni przed rozpoczęciem zjazdu.

Brak wpłaty pozostałej kwoty w terminie skutkuje automatycznym anulowaniem rezerwacji i przepadkiem zadatku.

3.3 Anulacja i zwroty

Termin anulacji	Skutek
Powyżej 14 dni przed zjazdem	Zwrot zadatku pomniejszony o opłatę manipulacyjną 50 zł
Poniżej 14 dni przed zjazdem	Zadatek przepada
Rezygnacja w trakcie zjazdu	Brak zwrotu jakichkolwiek kosztów

Rezygnacja wymaga zgłoszenia pisemnego (email lub SMS) o uzyskania potwierdzenia otrzymania rezygnacji od Organizatora. Koszty transportu powrotnego w każdym przypadku ponosi uczestnik.

3.4 Odwołanie zjazdu przez organizatora i zmiany w programie

W przypadku odwołania zjazdu z powodu siły wyższej (klęska żywiołowa, zamknięcie dróg, choroba organizatora lub prowadzącej), braku minimalnej liczby uczestników (6 osób) lub innych okoliczności niezależnych od organizatora — uczestnik otrzymuje pełny zwrot wpłaconych środków lub możliwość przeniesienia rezerwacji na inny termin.

W przypadku zmiany pogody lub innych okoliczności wpływających na jakość przeprowadzanych aktywności i warsztatów Organizator zastrzega sobie prawo do niewielkich zmian w programie (przesunięcia, zamiana itp.)

§4. ZASADY ZJAZDU

4.1 Detoks cyfrowy

Leśne Kontemplacje opierają się na pełnej obecności. Zapraszamy uczestników do dobrowolnego złożenia telefonów do wyznaczonego pojemnika na czas trwania zjazdu. Przy składaniu telefonów organizator wykonuje zdjęcie zawartości pojemnika — dla bezpieczeństwa obu stron.

Uczestnik, który nie chce oddać telefonu:

- zobowiązuje się do wyciszenia go na czas całego zjazdu,
- nie korzysta z telefonu podczas wspólnych aktywności (posiłki, warsztaty, medytacje, kąpiele leśne, kręgi),
- w razie naruszenia tej zasady zostanie poproszony o oddanie telefonu do pojemnika lub — przy powtarzających się naruszeniach — o opuszczenie zjazdu (§5.3).

Każdy uczestnik ma prawo do natychmiastowego odbioru telefonu w sytuacji nagłej (kontakt z rodziną w kryzysie, pilna sprawa).

4.2 Pozostałe zasady zjazdu

Uczestnik zobowiązuje się do:

- poszanowania mienia Chaty i mienia innych uczestników,
- utrzymania porządku w pokoju i przestrzeniach wspólnych,
- współudziału w prostych czynnościach wspólnotowych (np. nakrywanie do stołu) — jest to integralny element programu,
- niepalenia wewnątrz budynku (palenie dozwolone wyłącznie w wyznaczonym miejscu na zewnątrz),
- nieprzynoszenia i niespożywania alkoholu oraz substancji psychoaktywnych,
- zachowania ciszy nocnej po godz. 22:00.

4.3 Alergie pokarmowe i diety

Uczestnik ma obowiązek poinformować organizatora o alergiach pokarmowych najpóźniej 7 dni przed zjazdem. Organizator nie gwarantuje diet specjalistycznych (np. wegańskiej, bezglutenowej) bez wcześniejszego uzgodnienia.

§5. ODPOWIEDZIALNOŚĆ I PROCEDURY

5.1 Zakres odpowiedzialności organizatora

Organizator zapewnia:

- bezpieczne warunki pobytu w Chacie Pod Jaworem,
- wyżywienie zgodne z deklaracją (§4.3),
- realizację programu przez certyfikowaną przewodniczkę Agnieszkę Borutę,
- ogólny porządek i procedury bezpieczeństwa.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za:

- efekty psychiczne lub emocjonalne pobytu — Leśne Kontemplacje to doświadczenie i narzędzia, nie terapia,
- mienie osobiste uczestników (§5.2),
- decyzje uczestnika podjęte po powrocie do domu,
- skutki zatajenia informacji zdrowotnych lub podania nieprawdziwych danych w Formularzu Zgłoszeniowym.

5.2 Odpowiedzialność za mienie osobiste

Organizator nie odpowiada za kradzież, zgubienie ani uszkodzenie rzeczy osobistych uczestników. Zalecamy nieprzywożenie wartościowych przedmiotów. W razie podejrzenia kradzieży uczestnik niezwłocznie powiadamia organizatora; wspólnie przeprowadzamy inspekcję. Uczestnik ma prawo zawiadomić Policję (997 lub 112). Organizator nie zwraca kosztów utraconego mienia.

5.3 Wydalenie ze zjazdu

Uczestnik może zostać poproszony o natychmiastowe opuszczenie Chaty (bez prawa do zwrotu kosztów) w przypadku:

5.3.1 Bez uprzedniej rozmowy:

- zagrożenia bezpieczeństwa własnego lub innych uczestników,
- agresji fizycznej lub słownej,
- bycia pod wpływem alkoholu lub substancji psychoaktywnych,

- kradzieży lub zniszczenia mienia,
- naruszenia prywatności innych uczestników lub organizatora.

5.3.2. Po rozmowie, przy powtarzających się naruszeniach:

- niestosowania się do zasad korzystania z telefonu (§4.1),
- sabotowania wspólnych aktywności,
- niestosowania się do poleceń organizatora lub prowadzącej.

Procedura: organizator poinformuje uczestnika o decyzji. Uczestnik opuszcza Chatę w ciągu 2 godzin. W razie braku możliwości samodzielnego transportu organizator pomaga w zamówieniu taksówki na koszt uczestnika.

5.4 Pogorszenie stanu zdrowia w trakcie zjazdu

Jeśli uczestnik wykazuje objawy niestabilności psychicznej w trakcie pobytu:

- Organizator przeprowadza rozmowę z uczestnikiem.
- Wspólnie oceniają, czy uczestnik może bezpiecznie kontynuować zjazd.
- Jeśli sytuacja jest stabilna — uczestnik pozostaje pod wzmożoną opieką.

Jeśli sytuacja jest niestabilna — uczestnik jest proszony o opuszczenie zjazdu (§5.3).

Organizator nie jest wykwalifikowanym personelem medycznym ani terapeutycznym. W razie zagrożenia życia lub zdrowia wzywane jest pogotowie ratunkowe (112).

5.5 Prawo do odmowy przyjęcia uczestnika na zjazd

Organizator może odmówić przyjęcia uczestnika, jeśli:

- uczestnik nie spełnia kryteriów kwalifikacyjnych z Formularza Zgłoszeniowego,
- podane informacje okazały się nieprawdziwe,
- uczestnik przy zameldowaniu wykazuje objawy niestabilności psychicznej lub jest pod wpływem alkoholu/substancji psychoaktywnych.

W takim przypadku zadatek nie podlega zwrotowi.

§6. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

Administratorem danych osobowych uczestników jest:

Agroturystyka "Pod Jaworem" Iga Prochowska, ul. Soszowska 14, 43-460 Wiśła, NIP: 5272223604  kontakt@lesnekontemplacje.pl |  +48 503 079 447

Dane osobowe przetwarzane są w celu realizacji umowy (pobytu), komunikacji z uczestnikiem oraz — za odrębną zgodą — w celach marketingowych (newsletter) i wizerunkowych (zdjęcia, wideo). Szczegółowe informacje o celach, podstawach prawnych przetwarzania oraz prawach uczestnika (dostęp, sprostowanie, usunięcie danych) zawarte są w Polityce Prywatności dostępnej na stronie: www.lesnekontemplacje.pl/polityka.

Zgody dotyczące wizerunku, newslettera i grupy Messenger uczestnik wyraża w Formularzu Zgłoszeniowym (§2).

§7. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

7.1 Regulamin podlega prawu polskiemu. Wszelkie spory rozstrzygane są na podstawie przepisów Kodeksu cywilnego.

7.2 Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu z co najmniej 14-dniowym wyprzedzeniem. Zmiany nie dotyczą zjazdów, na które uczestnik dokonał już rezerwacji.

7.3 W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem stosuje się przepisy Kodeksu cywilnego oraz RODO (Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady UE 2016/679).

7.4 Kontakt:  kontakt@lesnekontemplacje.pl  +48 503 079 447  Chata Pod Jaworem, ul. Soszowska 14, 43-460 Wisła

Niniejszy regulamin obowiązuje od 01.04.2026. Dokonanie rezerwacji i wypełnienie Formularza Zgłoszeniowego jest równoznaczne z akceptacją wszystkich jego postanowień.