

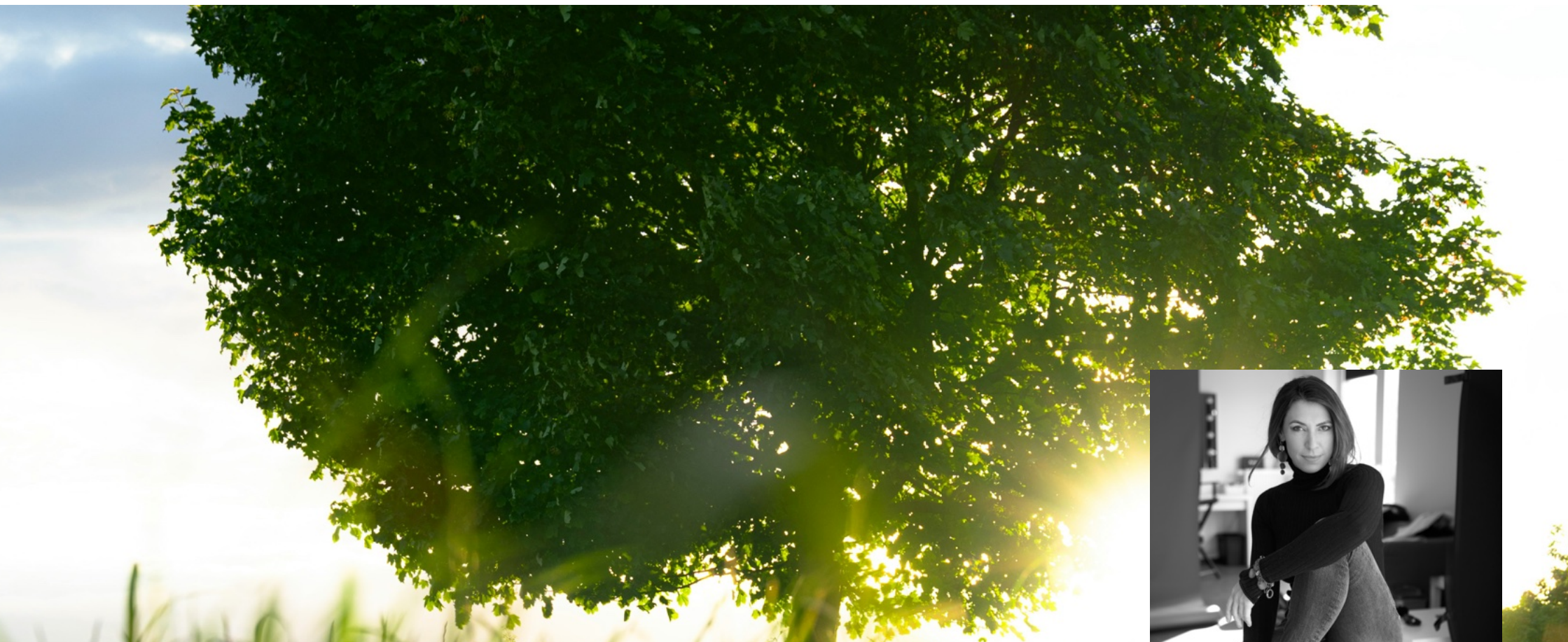
WARSZTATY Z UWALNIAJĄCEGO WYRAŻANIA SIEBIE

20 -22 marca 2026

Na Łące. Dom i przestrzeń.

Razem witamy wiosnę!

#uwolnijsię 2.0



To niestłuchanie ważne by dać sobie przestrzeń do wyrażenia siebie, do uwolnienia tego, co już niepotrzebne, do ulgi i miejsca na nowe.

*Dlatego zapraszam Cię Na Łąkę, **pomilczeć, pokrzyczeć, powyrażać***

DLA KOGO SĄ TE WARSZTATY?

- Dla **wszystkich tych osób**, które chcą się uwolnić od frustracji i złości, napięcia, zalegających przeżyć
- Dla tych, które chcą **poznać**, siebie i swoje pokłady siły
- Dla wszystkich, które **pragną** oczyszczenia i zrozumienia tego, co je ogranicza
- **DLA CIEBIE**



#uwolnijsię 2.0

JAK TO BĘDZIE WYGLĄDAĆ?

- ▶ Będziemy szukać **przestrzeni** w sobie
- ▶ Będziemy **sprawdzać**, po co zatrzymujemy ekspresję
- ▶ Poszukamy **sposobów** na uwolnienie od niepotrzebnego (w ruchu, w głosie , w ciszy, w rozmowie)
- ▶ **Zajrzymy** w nasze myśli, emocje i zachowania
- ▶ Uaktywnimy **ciało**, od małego palca u stopy po ostatni włos na głowie



#uwolnijsię 2.0

PO CO MI TO?

UWOLNIENIE jest oznaką życia. Chcę Cię zabrać w podróż – od lęku i napięcia do poczucia, że oddychasz pełną piersią, z siłą i jasnością.

Miejsce **NA NOWE**, płynące z wyrażenia siebie to rozluźnienie w ciele ale i wspaniała cisza. To sedno tych dwóch dni w pięknie – bo Na Łące to obłędna natura, budząca się do życia, pełne uroku wnętrza oraz pyszna kuchnia Kamy

Sprawdźmy razem, co Ci daje ekspresja, co Ci zabiera i jak bardzo uwalniające jest wyrażenie swoich pragnień, niezgody ale też wspólnoty czy radości...



#uwolnisię 2.0

TO ZNACZY, ŻE BĘDĘ COŚ MUSIAŁA / COŚ MUSIAŁ?

Absolutnie nie! Ja tworzymy przestrzeń i bezpieczeństwo a Ty decydujesz co i jak chcesz wyrazić.

To jest **czas**, kiedy możesz złapać refleksję, dowiedzieć się więcej o sile ekspresji i o jej *wielu* wymiarach.

Zaczynamy od **samoświadomości**, idziemy do uwolnienia i wyrażenia.

Łapiemy **perspektywę** i pracujemy z tym co cielesne i z tym co z umysłu – holistycznie i z wyczuciem.

Bo każda ekspresja to **łącznik** pomiędzy tym, co z ciała a tym, co z duszy i z umysłu.



#uwolnisię 2.0

GDZIE ODBYWAJĄ SIĘ WARSZTATY



NA ŁĄCE
dom i przestrzeń

Na Łące to magiczne miejsce. Jego właścicielka, Kamila, to prawdziwa opiekunka tego Miejsca Mocy – nieziemsko przygotowany do warsztatów dom, który kiedyś należał do jej babci.



„Na Łące to miejsce z dala od gwaru, pośpiechu i codziennych napięć. Tworzyłam je przez kilka lat, a dziś jestem tu opiekunką moich gości i gospodynią. Zadbam, nakarmię, podam rano kakao albo kawę i dam moc dobrej energii.”

(Kamila o Na Łące)



„Łąka zbudowana jest z tego, co buduje również mnie. To jest spokój, bezpieczeństwo lekkość, energia równości, przyjaźń, relacja z drugim człowiekiem oparta na prawdzie i szacunku do różnic, uśmiech.

*Sercem zapraszam Cię **Na Łąkę**”.*



Pokoje i sala warsztatowa Na Łące



GDZIE ODBYWAJĄ SIĘ WARSZTATY



Na Łące znajdziesz na:

Facebooku

<https://www.facebook.com/domnalace/>

i LinkedIn:

www.linkedin.com/in/kamilaszymanska

Adres to:

96-514 Rybno, Jasieniec 1

To godzina drogi z Warszawy – zjazd Wiskitki z
autostrady A2
I godzina drogi z Łodzi – zjazd Łowicz/Skierniewice



#uwolnisię 2.0

KIEDY?

Zaczynamy w piątek, 20.03.26, od 18:00

Kończymy w niedzielę, 22.03.26, o 15:00

WAŻNE:

- ◆ Warsztat trwa już od piątku, Twoja obecność jest ważna już tego dnia, kiedy będziemy łapać synergie – jeśli 18:00 to za wcześnie, daj znać
- ◆ 21.03.26 razem przywitamy wiosnę, z przytupem!



#uwolnisię 2.0

CO I ZA ILE?

- ✓ warsztaty (dwa dni pt, 18:00 do nd, 15:00)
- ✓ spanko (pokoje dwu i trzy osobowe) // GRUPA TO 12 OSÓB MAKSYMALNIE
- ✓ dostęp do całego pięknego domu, terenu wokół, sauny i bani
- ✓ pyszne jedzenie, przyrządzane z miłością przez Kamilę
- ✓ uwolnienie, bezpieczną przestrzeń i cudowną synergię grupy

EARLY BIRD: ZGŁOSZENIE DO 31.12.2025, DO PÓŁNOCY - CENA 2100 PLN ZA OSOBĘ // EARLY BIRD DUO - 4000 PLN ZA DWIE OSOBY

STANDARD: OD 01.01.2026 - CENA 2250 PLN, CENA DUO - 4200 PLN ZA DWIE OSOBY

To warsztat psychologiczny, więc to jest cena brutto.



#uwolnisię 2.0

KTO PROWADZI WARSZTATY?

Cześć, mam na imię Ewa, jestem psycholożką i trenerką. Moja praca to przede wszystkim wspieranie zmiany - takiej na lepsze, takiej która doda Ci skrzydeł i pozwoli odetchnąć z ulgą.

Czasami to dobre narracje, czasami porozumiewanie, ale zawsze jest u mnie dużo o samoświadomości i zdrowej wytrwałości w byciu sobą w najlepszym wydaniu, nawet gdy jest trudno.

Uczące momenty celebruję, odpoczynkiem się cieszę, a warsztaty w kameralnej grupie to moje uwolnienie i największa radość.

Robię, to co robię, ponieważ głęboko wierzę, że:

„Warto sięgać dalej niż to co znane, bo możemy i potrafimy więcej niż nam się wydaje”.



O CZYM JESZCZE WARTO WIEDZIEĆ?

- ◆ **Kiedy się zgłosisz mailowo, poproszę Cię o dane do rachunku i prześlę szczegóły przelewu. To wykonanie przelewu potwierdza Twój udział i gwarantuje Ci miejsce na warsztatach**
- ◆ **Opłaty dokonujesz jednorazowo: jeśli potrzebujesz rozbić ją na dwie części – napisz, poszukamy rozwiązania (opcja dostępna do 06.03.2026)**
- ◆ **Wpłata jest bezwrotna, natomiast jeśli okaże się, że nie możesz wziąć udziału, możesz:**
 - **Zamienić wpłaconą kwotę na sesje coachingowe u mnie**
 - **Odstąpić swoje miejsce innej osobie, wskazanej przez Ciebie bądź**
 - **Dać mi znać – być może będą chętne osoby na liście rezerwowej**



#uwolnisię 2.0



DO ZOBACZENIA!

WARSZTATY Z UWALNIAJĄCEGO WYRAŻANIA SIEBIE

20 - 22 marca 2026, Na Łące, Jasieniec 1

email: ewa@strzyzewska.com

tel.: +48501107647

#uwolnijsię 2.0