

Eco-rodzinka na wakacjach



„Bo potrzeby wszystkich są równe i równoważne.”

Wakacje warsztatowe dla rodziców i dla dzieci :)

w Schronisku Górskim PTTK „Bacówka nad Wierchomlą”

min. 6 noclegów (może być więcej) do ustalenia indywidualnie

Terminy: lipiec, sierpień, wrzesień od każdej niedzieli wieczorem przez min. 6 kolejnych dni

Przykładowy plan dnia :

7:30 JOGA Powitanie słońca na trawie - dla zainteresowanych.

9:00 Energetyczne śniadanie rodzinne wg kuchni 5 przemian .

11:00-13:00 ZAJĘCIA WARSZTATOWE dla Mamy, Taty i Dziecka.

14: 00 Obiad: „Cygański Kociotek” przy ognisku .

18 : 00 „Spacer do BACY- kolacja w plenerze na baranich szlakach” . Degustacja serów.

19:30 Wieczorne czytanie bajek terapeutycznych przy kominku.

20:30 Sauna fińska lub joga dla dwojga w parach.

”Kąpiel w dźwięku - relaks przy dźwiękach mis tybetańskich i gongu” .

Razem

- idea tych zajęć jest wspólne działanie. Cieszymy się swoją obecnością. Spędź czas ze swoim dzieckiem w jednym z najładniej położonych schronisk górskich w Beskidach, w otoczeniu lasów pełnych owoców leśnych oraz zwierząt, które możecie obserwować w ich naturalnym środowisku. Odkrywajcie swobodę bezpiecznego poruszania w otoczeniu przyrody. Schronisko jest kameralne, mieszkamy jak w dużym gościnnym domu, gdzie natura przenika każdym oknem. **Uchroń swych bliskich przed deficytem NATURY.**

Poświęć swoją uwagę partnerce/partnerowi. Długie spacer, czy inspirujące panoramy o zachodzie słońca za Tatrami, wspólne warsztaty jak i indywidualne zajęcia pozwolą zobaczyć rzeczywistość z innej perspektywy. Wyciszenie pozwoli usłyszeć delikatny głos płynący z serca i odnaleźć nowe ścieżki porozumienia. Odkrywajcie Wasze relacje w naturalnym, bezpiecznym i przyjaznym człowiekowi środowisku, niezakłóconym zgiełkiem cywilizacji i pośpiechem dnia codziennego. **Uzupelnisz energię i ciesz się życiem jeszcze bardziej.**

Zajęcia wspólne :

- rodzinny rajd na orientację,
- zajęcia jogi, spacer, gry i zabawy,
- przygotowywanie posiłków w plenerze,
- wieczorne czytanie bajek terapeutycznych przy kominku,

Atrakcje dodatkowo płatne:

- ” Masaż dźwiękiem przy pomocy mis tybetańskich wg metody Petera Hessa”
- wypożyczenie rowerów górskich
- spływ pontonem Doliną Popradu
- jazdy konne w stadninie koni
- wycieczki tematyczne (szlak architektury drewnianej, łemkowszczyzna) z przewodnikiem

Dla Dzieci: „Twórcze warsztaty plenerowe” : codziennie przez 2 godziny, gdy Ty będziesz rozwijać nowe lub stare umiejętności na naszych warsztatach, my zaopiekujemy się Twoją pociechą.

W programie zajęcia z psychologiem rozwojowym:

- gry i zabawy terenowe
 - warsztaty plastyczne dla dzieci
- Opieka i warsztaty przeznaczone są dla dzieci w wieku 2,5-12 lat.
- zajęcia ruchowe pogłębiające świadomość ciała
 - aktywności rozwijające logiczne i kreatywne myślenie, codzienne czytanie bajek terapeutycznych
 - indywidualnie można ustalać dodatkową opiekę nad dziećmi aby pójść na spacer we dwoje

Dla mamy:

- instruktaż automasażu oraz wzajemnego masażu rozluźniająco regeneracyjnego
- lekcje prostego życia: zrób na szydełku oryginalną czapkę lub bikini
- robienie eko-konfitur z leśnych owoców sezonowych, dysponujemy sporymi poletkami leśnych jagód, jeżyn, znajdują się i grzyby, zrób pyszne konfitury na zimowe wieczory,
- kurs przygotowywania znanych Ci potraw w nowych smakach i w wydaniu Kuchni 5 Przemian
- rysowanie Mandali wraz z analizą

Dla Taty zajęcia Survivalowe

- ABC bezpiecznego poruszania się w górach, warsztat dwudniowy (rąbanie drewna i rozpalania ognia, rozbijanie obozowiska, kurs pierwszej pomocy) - zajęcia pod okiem ratownika GOPR
- rafting - spływ Popradem
- tropienie leśnych zwierząt, rykowisko :) w sezonie wrześniowym

Cena pobytu sześciodniowego dla mamy, taty i dziecka - 1900 zł (zawiera nocleg, wyżywienie, zajęcia z jogi i warsztatowe dla całej rodziny w cenie). Dodatkowo płatne zajęcia: rafting, jazdy konne, dodatkowa opieka nad dziećmi (20 zł za godzinę), wycieczki z przewodnikiem.

Jeśli chcesz zostać dłużej, za każdy dodatkowy dzień doliczamy 65 zł/os (z wyżywieniem) - osoba dorosła, 45 zł- dziecko. Każde kolejne dziecko 320 zł.

Noclegi w domku (niezależne segmenty z łazienkami, piec tradycyjny opalany drewnem, kominek) lub w klimatycznym, niewielkim drewnianym schronisku.

Codzienne wyżywienie: (śniadanie i obiadokolacja, ekologiczna kuchnia oparta na okolicznych, regionalnych produktach, możliwość indywidualnego ustalenia menu, również dieta i dania wegetariańskie, oraz kuchnia 5 przemian). **ZAPRASZAMY**

Dodatkowe informacje pod numerem telefonu: **502 458 518** lub www.wierchomla.pttk.pl

