

tu i teraz dbam o mój zasięg 10 lat fundacji

wyciszające wyjazdy dla dorosłych

Aby znaleźć czas dla siebie, odkryć na nowo przyjemność bycia z innymi, porozmawiać o tym co nas uszczęśliwia i przygniata, odpocząć od nowych technologii.

Fundacja **Dbam o Mój Zasięg** zaprasza na weekendowe wyjazdy offline dla dorosłych, których celem jest odpoczynek od mediów cyfrowych oraz wspólne, kreatywne spędzanie czasu wolnego.

O czym będziemy rozmawiać?

- I Czym jest Higiena cyfrowa i jak właściwie o nią zadbać?
- II Po czym poznać uzależnienie od nowych technologii i co możemy wtedy zrobić?
- III Dlaczego warto zastanowić się nad cyfrowym minimalizmem?
- IV Czym są nawyki i w jaki sposób je zastępować albo wyciszać?
- V Jakie aspekty natury naszego mózgu są wykorzystywane w zakresie korzystania z zasobów sieci?
- VI Siła snu, odpoczynku, natury – dlaczego warto uporządkować swój mózg?

Poza tym...

...czas dla siebie, na pogaduchy, wspólne spacer, odpoczynek i nudę!

W czasie wyjazdu odbędziemy wspólnie serię warsztatów plastycznych i psychologicznych. Malowanie obrazów, gry zespołowe, pisanie listów i inne robótki ręczne. Wszystko po to, aby porozmawiać z innymi, więcej dowiedzieć się o sobie, a przede wszystkim zająć czymś pięknym ręce.

Każdy z naszych uczestników wyjedzie do domu z prezentami.





Chata NA ŁĄCE

dojazd własny do Rybna (Jasieniec 1)

PRZYJAZD piątek między 16:00 a 18:00

WYJAZD niedziela około godziny 12:00

Terminy

- I 21-23 marca 2025 14 miejsc
- II 6-8 czerwca 2025 10 miejsc
- III 13-15 czerwca 2025 10 miejsc

Koszt

2200 zł brutto
wystawiamy fakturę
posiłki w cenie

Posiłki to piękne i smaczne kompozycje przygotowane przez Kamilę – Panią Domu.

- kolacja w dniu przyjazdu
- śniadania w sobotę i niedzielę
- obiad w sobotę
- kolacja w sobotę
- kawa/herbata/woda/domowe lemoniady

Do dyspozycji gości:

- sauna + bania z podgrzewaną wodą + mniejsza balia do morsowania
- miejsce na ognisko
- pokój z biblioteką, pianino, gramofon, planszówki i TV
- sala warsztatowa wyposażona w maty do jogi, koce poduchy

Możliwość diety wegańskiej po wcześniejszym uzgodnieniu.

