



W DOBRYM RYTMIE ZDROWIE, ENERGIA I RÓWNOWAGA

Trzy dni tylko dla Ciebie-pełne inspiracji, praktycznych doświadczeń i ruchu
14-17 MAJA 2026

Zapraszamy Cię na kameralne, trzydniowe warsztaty, które powstały po to, żebyś poczuł/a lekkość, odzyskał/a energię i lepiej poczuł/a swoje ciało. W spokojnym tempie, z uważnością i życzliwością wobec siebie. Spotykamy się w Hotelu Żywieckim****, w otoczeniu gór, gdzie wszystko sprzyja wyhamowaniu, oddechowi i złapaniu równowagi. Tu nie ma miejsca na presję czy sztywne zasady-są tylko praktyczne narzędzia i przyjazna atmosfera, żebyś mógł/a spróbować nowych rzeczy w swoim tempie. To przestrzeń, w której możesz zatrzymać się, poczuć i sprawdzić, co naprawdę Ci służy

Co Cię czeka?

HOLISTYCZNE SPOJRZENIE NA ZDROWIE

Zamiast sztywnych zasad zrozumiesz, jak różne elementy życia (odżywianie, ruch, sen, emocje, codzienne rytuały) współgrają ze sobą. Nauczysz się podejmować małe, świadome decyzje, które naprawdę działają, bez gonitwy za „idealnym planem”.

Porozmawiamy o tym:

- jak dbać o zdrowie w ujęciu holistycznym,
- jak styl życia wpływa na energię, odporność i samopoczucie,
- dlaczego zrównoważone odżywianie wspiera zdrowie hormonalne, metaboliczne i emocjonalne,
- jak małe zmiany mogą robić dużą różnicę,
- gdzie jesteś teraz i czego naprawdę potrzebujesz

Zrobimy krótkie ćwiczenie autorefleksji -bez oceniania, z ciekawością.

TRENDY ŻYWIENIOWE BEZ OCENIANIA

Diety: keto, DASH, paleo, śródziemnomorska, fleksytariańska, wegańska...
Przyjrzymy się im spokojnie i bez demonizowania

Sprawdzimy:

- co faktycznie może działać,
- dla kogo dane podejście ma sens, a dla kogo nie,
- jak wyciągać z różnych modeli to, co najlepsze.

Celem nie jest idealna dieta, tylko Twój własny, elastyczny sposób jedzenia

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA INACZEJ

Ruch bez przymusu, bez liczenia kalorii, za to dla zdrowia, energii i dobrego samopoczucia. Dowiesz się, czego naprawdę potrzebuje Twój organizm, jak dobrać ćwiczenia do swojego poziomu i jak uniknąć kontuzji. **Zmiana perspektywy: ruch jako wsparcie, nie obowiązek.**

Porozmawiamy o tym:

- dlaczego każda forma aktywności się liczy,
- jak dobrać ruch do wieku, możliwości i samopoczucia,
- jak ćwiczyć bez przeciążeń i słuchać sygnałów ciała.





DOŚWIADCZANIE RUCHU

Tu wchodzimy w praktykę - na spokojnie, w swoim tempie.

Razem wykonamy różne formy ruchu:

- mobilność, wzmacnianie, delikatne cardio,
- elementy stretchingu, pilatesu, jogi,
- praca z oddechem i rozluźnieniem.

Bez porównywania się. Z opcjami łatwiejszymi i trudniejszymi. Tak, żebyś poczuł/a: „to jest dla mnie”.

UWAŻNOŚĆ W RELACJI Z JEDZENIEM (MINDFUL EATING)

Będzie trochę teorii, ale przede wszystkim praktyka i doświadczenie -takie, które da się zabrać do codziennego życia. To czas, w którym

- zaczniesz rozpoznawać, kiedy ciało naprawdę potrzebuje jedzenia, a kiedy czegoś innego,
- odkryjesz swoje osobiste „wyzwalacze” podjadania,
- wrócisz do jedzenia jako źródła przyjemności, nie napięcia.

DODATKOWO OFERUJEMY:•

- indywidualne konsultacje dietetyczne i psychologiczne,
- analizę składu ciała,
- wywiad zdrowotny i żywieniowy (online przed wyjazdem),
- wspólne ustalenie kluczowych, realistycznych celów.

OFERTA

W cenie otrzymujesz:

- 3 noclegi i pełne wyżywienie
- przerwy kawowe
- udział w całym programie warsztatów
- indywidualne konsultacje zgodnie z programem
- małe, miłe upominki na zakończenie.

Koszt udziału:

- 3400 zł / osoba-pokój dwuosobowy
- 3600 zł / osoba-pokój jednoosobowy

Liczba miejsc ograniczona-tylko 12 osób

Zaliczka i warunki rezerwacji: Aby zarezerwować miejsce na warsztatach „W dobrym rytmie”, należy wpłacić zaliczkę wysokości 700 zł. Zwrot zaliczki: Jeśli rezygnacja nastąpi do 14 dni przed rozpoczęciem warsztatów, zaliczka zostanie zwrócona w całości.

Zgłoszenia przez formularz kontaktowy na stronie, mailowo biuro@ergoexperience.pl lub telefonicznie 728965507.

Prowadzący

dr Ewa Trzetrzelewska - technolog żywności i dietetyk, pasjonatka życia w ruchu i wyzwań ekstremalnych (pierwsza Polka, która ukończyła 5-krotnego IRONMANA). Łączy solidną wiedzę naukową z codziennym, praktycznym podejściem do jedzenia i aktywności. Pokazuje, jak świadome, małe wybory w jedzeniu i ruchu mogą wspierać zdrowie w sposób prosty, naturalny i... naprawdę przyjemny.

dr Zbigniew Oczadły – specjalista w zakresie technologii żywności, jakości żywności i dietetyki, od lat zajmujący się oceną produktów i ich odbiorem przez konsumentów. Na co dzień zajmuje się analizą sensoryczną i badaniami, które pomagają lepiej rozumieć smak, wybory i codzienne nawyki żywieniowe. W pracy warsztatowej stawia na swobodną wymianę, uważność i zdrowy dystans do dietetycznych trendów.

Justyna Oczadły-Rutkowska - Psycholog, coach i trenerka biznesu, specjalizująca się w rozwoju i budowaniu kompetencji. Miłośniczka zdrowej kuchni i aktywnego stylu życia, na co dzień pokazująca, jak układać zdrowe nawyki tak, by mieściły się w kalendarzu i dawały energię do działania. Podczas warsztatów pomaga uczestnikom spojrzeć na zmianę bez presji, z większą uważnością i życzliwością wobec siebie.

