



ŻYJ W PEŁNI NA CYPRZE

—

PRZEŁAM SWOJE
OGRANICZENIA

28.04 – 3.05.2022

Autorski wyjazd na Cypr

Ewy Chojnowskiej Lesiak

Marty Obryckiej

CEL:

Co powiesz na eksplorowanie zakamarków wyspy quadem? A może niezapomniana kąpiel pod wodospadem w dżunglowej oazie? Kajaki na otwartym morzu? Całodniowy rejs i kąpiele w ciepłych, turkusowych wodach Morza Śródziemnego?

A to tylko SZCZYPOTA tego co przygotowaliśmy!

Jedziemy tam by zrelaksować się aktywnie oraz w spokojniejszej formie

- ▶ By poznać wspaniałych ludzi i przepiękne miejsca.
- ▶ By doświadczać jak to jest, gdy pozwalamy sobie żyć pełnią!
- ▶ Aby zidentyfikować ograniczenia umysłu i przejść przez nie!
- ▶ Dzięki pracy w grupie (ale także indywidualnej), będziemy kontaktować się ze swoimi marzeniami!
- ▶ By poznać techniki relaksacyjne i sposoby na to, by być bliżej siebie.
- ▶ By je przetransformować i zbudować nowe, wspierające zachowania i praktyki, dzięki którym, będziemy cieszyć się życiem w pełni!
- ▶ By przywieźć niezapomniane wspomnienia i nowe umiejętności oraz narzędzia do wspierania siebie!

Zapraszamy Cię w podróż pełną zabawy, głębi, radości, kreatywności, autentyczności, transformacji, odpoczynku i nowości! Z pewnością przywiesz ze sobą nie tylko piękne wspomnienia z cudownej natury i różnych atrakcji Cypru, ale i mnóstwo praktycznych narzędzi, technik i inspiracji, które będą Cię wspierały po powrocie w szczęśliwszym życiu!

SZPIKI W PLECAKU





EWA CHOJNOWSKA-LESIAK

Autorka bloga Szpilki w plecaku, podróżniczka, doświadczona pilotka wycieczek, twórczyni nietuzinkowych tras. Mieszkała i podróżowała po Chinach. Najlepiej czuję się w Afryce Równikowej wśród prostych ludzi i dzikiej natury: między Pigmejami plemienia Batwa w Ugandzie, Masajami w Kenii, Beduinami na sudańskiej pustyni, na pustynnej wyprawie w najgorętszym miejscu na świecie, czyli Kotlinie Danakilskiej w Etiopii, na dramatycznie niebezpieczny raftingu na Białym Nilu, z szympanсами na wyspie Ngamba w Ugandzie czy goryłami górskimi w Parku Wirunga w jego kongijskiej części. W swoich pracach zajmowała się Koreą Północną, którą już nie raz odwiedziłam. Wspólnie podróżując, wiesz, że czeka Ciebie przygoda! Nie boi się wyzwań i łamania swoich granic wytrzymałości, co udowodniła podczas realizacji programu telewizji POLSAT "Wyspa Przetrwania". Właścicielka i twórczyni marki ZEBRA, która przybliży lokalne, afrykańskie rękodzieło

MARTA OBRYCKA

Praktyk uważności, miłośniczka obecności, fanka ruchu i pracy z ciałem.

Propagatorka życia w „tu i teraz”. Kocha podróżować, tańczyć, poznawać siebie i innych.

Autorka corocznie odbywających się warsztatów wyjazdowych „MOC Obecności” oraz „Zanurzenie w prawdzie” oraz nauczycielka Zen Coachingu. Na co dzień z pasją prowadzi warsztaty stacjonarne i wyjazdowe oraz indywidualne sesje coachingowe.

Medytacje Aktywne Osho i Zen Coaching wspierają mnie i moich klientów w przemianach i głębokim kontakcie ze sobą. Namacalnie widzę jak to działa! Moją misją życiową jest wspieranie i inspirowanie innych aby odkrywali swoją MOC oraz drogę do radosnego pokoju i harmonii co realizuję poprzez takie warsztaty i indywidualne sesje coachingowe.



ZEN COACHING

- głębsze połączenie ze sobą. Takie podejście pomaga nam uzyskać głębszy związek z naszą wewnętrzną istotną rzeczywistością, naszym prawdziwym źródłem siły, mądrości i kreatywności. Osiąga to dzięki pracy z pytaniami i głębokim słuchaniem pełnym uważności.

To wspiera nas w odkrywaniu potęgi chwili obecnej, mocy „tak” w doświadczaniu oraz łatwości i spełnienia w poddaniu się rozwijającemu się przepływowi życia.

Dowiedz się więcej o Zen Coachingu na stronie: www.zencoachingpolska.pl

MEDYTACJE AKTYWNE OSHO

- zostały stworzone w celu wspierania współczesnego człowieka i jego szybkim tempie życia, łącząc korzyści tradycyjnej medytacji ze świetną zabawą.

Są to starannie dopracowane procesy, które rozpuszczają napięcia i pozwalają doświadczyć wewnętrznej harmonii, poruszyć energię w ciele i wyciszyć umysł.

DZIEŃ 1

- Wyruszacie w podróż z dogodnego dla siebie miejsca na spotkanie w Pafos na Cyprze. Ewa i Marta odbierze Ciebie z lotniska. Wieczorem w naszej przepięknej willi, będącej bazą całego wyjazdu. Spotkamy się ze wszystkimi uczestnikami wyjazdu na powitalnej kolacji (zapewniamy kolację)



DZIEŃ 2

- Śniadanie na świeżym powietrzu w naszej willi. WARSZTATY MARTY. Lepiej się poznamy i zrelaksujemy w naszym towarzystwie podczas warsztatów z Zen Coachingiem. Dodatkowo poznamy różne wartościowe narzędzia rozwojowe. Wyznamy intencje na te dni! Wieczorem udajemy się na zachód słońca i kolację na mieście (zapewniamy śniadanie, małe przekąski w trakcie warsztatów i lekki lunch)



DZIEŃ 3

- Dzisiaj czeka nas dzień na łodzi i pełny wodnych atrakcji: snoorkowanie, pływanie, skoki z łodzi, kajaki na otwartym morzu! Na łodzi będą lekkie przekąski. Dzień będzie istnym wodnym szaleństwem! Po przyjeździe do villi, czas na kąpiel i kolację. Wieczorem Marta przeprowadzi warsztaty rozwojowe, by jeszcze bardziej transformować ograniczenia umysłu i cieszyć się życiem w pełni! (zapewniamy śniadanie i obiadokolację)



DZIEŃ 4

- Ruszamy na zwiedzanie wschodniej części wyspy. Naszym celem jest Cape Greco i tamtejsze formacje skalne oraz turkusowe laguny. Po drodze zatrzymujemy się przy pięknych, "śpiewających plażach". Wejdziemy także na skałę Afrodyty. Według podań w jej pobliżu wyszła na brzeg narodzona z piany morskiej grecka bogini płodności Afrodyta. Tego dnia pomedytujemy w ruchu z Martą w terenie by pointegrować doświadczenia dnia i zrelaksować się. W tych pięknych okolicznościach przyrody doświadczymy także kolejnego odcinka warsztatów Zen Coachingu, które wesprą nas w jeszcze głębszym kontakcie ze sobą i pięknem życia oraz głębią bycia! (zapewniamy śniadanie)



DZIEŃ 5

- To będzie dzień podwyższonego poziomu ADRENALINY! Wyspę będziemy zwiedzać specjalnymi quadami, za którego sterami siądziesz TY (no chyba, że wolisz pozycję pasażera :) ! Cel: ulubiona plaża żółwi, kąpiel pod wodospadami i jeszcze kilka innych niespodzianek! Obiad w terenie. Wieczorne warsztaty rozwojowe z Martą. Będziemy integrować doświadczenia tych dni, budować zasoby na powrót do codzienności, świętować nasze przemiany i kreować nowe! Pożegnalna kolacja w naszej willi nad basenem (zapewniamy śniadanie oraz kolację) Poświętujemy wspólny czas także tanecznie!



DZIEŃ 6

- ▶ W zależności od Waszych lotów o poranku odbędzie się medytacja :) to będzie piękny sposób zamknięcia naszego pełnego przygód i odkryć wyjazdu. Żegnamy się z wyspą i ruszacie w drogę do swoich domów :) (zapewniamy śniadanie)



INWESTYCJA: 5700 PLN

► Cena zawiera

- 5 dni zakwaterowania prywatnej, przepięknej willi w okolicach Pafos
- Atrakcje wspomniane w programie
- Posiłki wspomniane w programie
- Ubezpieczenie
- transport lądowy podczas wyjazdu
- Opieka Marty i Ewy podczas pobytu na Cyprze

► Cena nie zawiera

- Bilet lotniczy
- Posiłki poza tymi opisanymi w programie
- Inne osobiste przyjemności
- Testy COVID

[ZGŁOSZENIA W FORLUMARZU \(KLIKNIJ\)](#)

RESTRYKCJE COVID NA CYPRZE (WG. MSZ NA DZIEŃ 14.01.2022):

- ▶ Wszyscy pasażerowie powyżej 12 roku życia przybywający do Republiki Cypryjskiej zobowiązani są wykonać trzy testy na obecność koronawirusa:
 1. test PCR wykonany nie wcześniej niż 72 godziny lub antygenowy wykonany nie wcześniej niż 24h przed wylotem;
 2. test PCR wykonany na lotnisku po przylocie - koszt badania pokrywa pasażer (cena wynosi 15 EUR na lotnisku w Larnace i 19 EUR na lotnisku w Pafos). Do czasu otrzymania wyniku (z reguły 3-4 godziny) należy pozostać w samoizolacji w hotelu lub miejscu zamieszkania;
 3. szybki test antygenowy po upływie 72 godzin od przylotu. Test można wykonać bezpłatnie na podstawie karty pokładowej oraz dokumentu tożsamości w jednym z punktów, których lista dostępna jest [tutaj](#). W okresie poprzedzającym wykonanie tego testu nie trzeba pozostawać w samoizolacji, jednak zalecane jest ograniczenie aktywności i kontaktów.
- ▶ Pierwsze dwa testy dotyczą bezwzględnie wszystkich osób, także osób zaszczepionych niezależnie od liczby przyjętych dawek szczepionki oraz osób posiadających status ozdrowieńca. Z trzeciego testu po upływie 72 godzin od przylotu zwolnieni są pasażerowie, którzy przyjęli dawkę przypominającą szczepionki.
- ▶ Potwierdzenie przyjęcia szczepienia przeciw COVID-19 lub potwierdzenie przejścia choroby uznawane jest jedynie w formie Unijnego Certyfikatu Covid (EU Digital Covid Certificate).
- ▶ Wszystkie osoby podróżujące na Cypr muszą nie wcześniej niż 48 godzin przed terminem podróży wypełnić *on-line* ankietę (Cyprus Flight Pass) uprawniającą do wjazdu na Cypr (przy wejściu do samolotu oraz przy kontroli granicznej należy na wezwanie okazać mail lub wydruk potwierdzający wypełnienie ankiety). Za brak wypełnionej ankiety może być nałożony mandat w wysokości 300,- EUR.
- ▶ W Republice Cypryjskiej obowiązuje nakaz noszenia maseczek ochronnych przez osoby powyżej 6 roku życia zarówno w publicznych przestrzeniach otwartych (wyjątki: plaże, baseny, miejsca aktywności fizycznej) jak i w przestrzeniach zamkniętych, w których przebywa więcej niż 1 osoba (wyjątki: prywatne mieszkania, jazda prywatnym samochodem, spożywanie posiłku, względy zdrowotne). Nieprzestrzeganie ograniczeń grozi nałożeniem mandatu w wysokości 300,- EUR. Zaleca się utrzymywanie dystansu 2 m od innych osób. Zaleca się noszenie równocześnie dwóch maseczek chirurgicznych lub jednej maseczki o wyższym stopniu ochrony (np. KN95, FFP2) i unikania noszenia maseczek z tkanin.