

17- 18 Październik



Ranczo
w
Dolinie

Agata
Nef

Płonka
Podleśna



Kobiety wyjazd

W sercu Warmi

Główni organizatorzy

Ranczo w Dolinie

Agata Nef

Spis treści

- 1 Concept**
- 2 Cele wyjazdu**
- 3 Z kim się spotkacie podczas wyjazdu**
- 4 Plan dnia nr 1**
- 5 Plan dnia nr 2**
- 6 Co zawiera cena wyjazdu?**
- 7 Link do zakupu**

Concept



Czy masz czasem ochotę po prostu
zwolnić, odetchnąć
i na chwilę odłożyć wszystko
na bok?

Zapraszamy Cię na wyjątkowe
2 dni stworzone tylko dla kobiet - w
otoczeniu natury, z dala
od codziennego pośpiechu
i obowiązków.

To będzie czas na ruch, relaks, dobre jedzenie, rozmowy,
śmiech, kontakt z naturą i przede wszystkim czas dla siebie.

Czeka na Ciebie przytulne miejsce, spokojna atmosfera,
kobieca energia oraz program, który pozwoli Ci zarówno
odpocząć, jak i naładować baterie.

Drugiego dnia czekają na Was warsztaty z Płonką Podleśną,
która przeniesie Was w świat naturalnej pielęgnacji podczas
spotkania „Ziołowy blask”.

Zamiast gotowych produktów sięgniemy po to, co w
październiku najcenniejsze — dary natury. To warsztaty
stworzone dla kobiet, które chcą celebrować swoją
kobiecość, zatrzymać się na chwilę i zadbać o siebie w
zgodzie z naturą.

W programie: tworzenie aksamitnego serum olejowego oraz
botanicznego toniku, który przywraca cerze harmonię i
naturalny blask.

Cele wyjazdu



01

Skupienie na sobie -
zatrzymanie się.
Regeneracja.

02

Kontakt z naturą,
warsztaty naturalnej
pielęgnacji.



Z kim się spotkacie podczas wyjazdu?



Agata Nef - Zadbaj o atmosferę pełną relaksu, dobrej energii i kobiecej bliskości, tworząc przestrzeń, w której możesz zwolnić i po prostu побыć ze sobą. Poprowadzi Cię przez sesję jogi i aklimatyzacji.



Natalia - Płonka Podleśna - Podczas wyjazdu zabierze Cię w świat natury i kreatywności, prowadząc wyjątkowe warsztaty, podczas których stworzysz coś własnymi rękami, a także doświadczysz natury w innej odsłonie.



Wiktoria Świdwa - Właścicielka Rancza w Dolinie miejsca stworzonego z miłości do natury, spokoju i warmińskiego klimatu. Zadbaj o wyjątkową atmosferę naszego wyjazdu, abyś mogła poczuć się swobodnie i naprawdę odpocząć.

Plan dnia

DZIEŃ I – ZATRZYMANIE

9:00 Powitanie i zakwaterowanie

Przywitamy Cię ciepłą herbatą lub kawą. Będzie to spokojny moment na poznanie miejsca i pierwsze rozmowy z pozostałymi uczestniczkami.

11:00 Oficjalne rozpoczęcie

Poznamy się bliżej, przedstawimy plan naszego wspólnego czasu i rozpoczniemy wyjazd krótkim ćwiczeniem oddechowym.

11:30 Joga w otoczeniu natury

Łagodna praktyka, która pozwoli rozciągnąć ciało, uspokoić oddech i wejść w rytm wyjazdu.

13:00 Wspólny lunch

Pełnowartościowy, smaczny posiłek przy wspólnym stole.

14:30 Czas dla siebie

Odpoczynek, kawa, rozmowy, spacer lub po prostu chwila ciszy. Nie musisz nic robić. To właśnie jest Twój czas.

16:00 Spacer i kontakt z naturą

Wyberzemy się na spacer po pięknych warmińskich terenach. Będzie czas na rozmowy, integrację oraz krótkie ćwiczenia uważności w naturze.

18:00 Ognisko i wspólna kolacja

Wieczór przy ognisku, dobre jedzenie, rozmowy.

20:00 Wieczorny RELAX joga + jacuzzi

Relaksacyjna joga lub stretching, ćwiczenia oddechowe, wyciszenie i chwila głębokiego odpoczynku.

Następnie czas na relaks w jacuzzi, spokojną muzykę, herbatę i rozmowy.

Plan dnia

DZIEŃ II - ENERGIA I POWRÓT DO SIEBIE

8:00 Poranna joga

Delikatna praktyka na rozpoczęcie dnia — rozbudzenie ciała, świadomy oddech i pozytywna energia.

9:00 Wspólne śniadanie

Spokojny poranek przy wspólnym stole i pyszne śniadanie w formie szwedzkiego stołu.

10:00 Spacer i chwila dla siebie

To moment, żeby jeszcze na chwilę zwolnić i nacieszyć się miejscem.

11:00 Kreatywne warsztaty z Płonką Podleśną

Podczas warsztatów będziemy pracować z naturalnymi składnikami i stworzymy własny produkt, który każda uczestniczka będzie mogła zabrać ze sobą do domu.

To nie tylko kreatywna zabawa, ale również chwila skupienia, relaksu i odkrywania własnej kreatywności.

13:30 Wspólny lunch

Ostatni wspólny posiłek podczas naszego wyjazdu.

14:30 Podsumowanie i chwila refleksji

Porozmawiamy o tym, z czym wracamy, co było dla nas ważne i co zabieramy ze sobą z tych dwóch dni.

16:00 Pożegnanie

Mamy nadzieję, że wyjedziesz z lżejszą głową, spokojniejszym sercem, nową energią i pięknymi wspomnieniami.

Cena wyjazdu

Ile to
kosztuje?

679zł - pre order (zakup w pierwszym tygodniu po publikacji)

779zł - zakup standardowy

W cenie wyjazdu otrzymujesz:

 nocleg na Ranczu w Dolinie w Dobrym Mieście - pokoje 2 osobowe (pokój jednoosobowy za dopłatą) z prywatną łazienką - [link do noclegu](#)

 pełne wyżywienie podczas całego pobytu (poczęstunek na przywitanie, śniadanie, dwa obiady, kolację, poczęstunek podczas warsztatów)

 box prezentowy dla każdej uczestniczki

 zajęcia jogi i spokojnego ruchu

 spacer i kontakt z naturą

 kreatywne warsztaty z Płonką Podleśną - [link do sprawdzenia oferty](#)

 wieczorny relaks i wyciszenie

 wieczorne jacuzzi

 wspólne ognisko

 czas na rozmowy, integrację i poznanie innych kobiet

 kameralną atmosferę i kobiecą energię

Czego cena nie zawiera?

 Dojazdu do miejsca warsztatów



Link do zakupu

Podaruj sobie dwa dni tylko dla siebie! Oderwij się od codzienności, zwolnij i spędź wyjątkowy czas wśród natury, kobiecej energii i dobrej atmosfery. Czeka na Ciebie joga, relaks, jacuzzi, warsztaty, ognisko, pyszne jedzenie oraz przestrzeń na odpoczynek i poznanie nowych kobiet. ❤️

✨ DWA DNI, KTÓRE MOGĄ ZMIENIĆ WIĘCEJ, NIŻ MYŚLISZ

Nie czekaj na moment, kiedy „będzie więcej czasu”.

Zrób coś dla siebie już teraz.

Przyjedź sama albo zabierz przyjaciółkę.

Przyjedź, żeby odpocząć.

Przyjedź, żeby poznać nowe osoby.

Przyjedź, żeby zwolnić.

Przyjedź, żeby po prostu pobyć ze sobą.

Do zobaczenia!

W razie pytań proszę o kontakt na ig: **@agatanef**
lub pod numer telefonu **+48 669 205 682**