ReBalance Flow Camp

Tydzień dla ciała. Tydzień dla głowy. Tydzień dla Ciebie.

Wyobraź sobie ...

poranek bez pośpiechu, szum morza i promienie słońca. Spokojny oddech. Ruch, który daje energię zamiast zmęczenia.

Przestrzeń, w której nie musisz nic udowadniać, nigdzie się spieszyć ani spełniać oczekiwań innych.

ReBalance Flow Camp to wyjątkowy tygodniowy wyjazd do słonecznej Hiszpanii, który łączy jogę, pilates, świadomą pracę z ciałem, regenerację oraz rozwój osobisty.

To czas, w którym możesz zwolnić, odzyskać równowagę i wrócić do codzienności z nową energią.

👉 Dołącz do ReBalance Flow Camp

termin: 12-19 października 2026r.

Dlaczego stworzyliśmy ten wyjazd?

Na co dzień żyjemy szybko. Praca, obowiązki, rodzina, ciągły kontakt z technologią i nieustanny pośpiech sprawiają, że coraz trudniej znaleźć przestrzeń dla siebie.

Stworzyliśmy ReBalance Flow Camp właśnie po to, aby dać Ci tydzień, podczas którego możesz zadbać o swoje ciało, uspokoić głowę i przypomnieć sobie, jak dobrze jest po prostu być tu i teraz.

Bez presji. Bez rywalizacji. Bez oceniania.

Dla kogo jest ten wyjazd?

Dla kobiet

Które chcą odzyskać energię, zadbać o siebie i spędzić tydzień w inspirującym otoczeniu.

Dla osób aktywnych

Które szukają regeneracji, równowagi i nowej jakości ruchu.

Dla osób praktykujących jogę

Które chcą pogłębić swoją praktykę i spojrzeć na nią z nowej perspektywy.

Dla osób początkujących

Nie musisz mieć doświadczenia w jodze ani pilatesie, ponieważ program został przygotowany tak, aby każdy mógł czerpać z niego korzyści.

Dla wszystkich, którzy potrzebują zatrzymać się na chwilę

I po prostu zadbać o siebie.

Co zyskasz?

Korzyści dla ciała

- poprawę mobilności i elastyczności,
- większą świadomość własnego ciała,
- redukcję napięć mięśniowych,
- lepszą postawę,
- więcej energii do codziennych aktywności,
- regenerację organizmu.

Korzyści dla głowy

- głębokie wyciszenie,
- redukcję stresu i napięcia,
- większą uważność,
- lepszy kontakt ze sobą,
- większy spokój i równowagę,

- czas na refleksję i odpoczynek.

Korzyści społeczne

- poznanie inspirujących ludzi,
- wspólny czas w kameralnej grupie,
- rozmowy i wymianę doświadczeń,
- atmosferę wsparcia i wzajemnej motywacji,
- nowe znajomości, które często zostają na dłużej.

Jak wygląda dzień na ReBalance Flow Camp?

Poranek rozpoczynamy spokojnie. Bez budzika. Bez pośpiechu.

Często od spaceru wzdłuż wybrzeża i chwili dla siebie.

Po śniadaniu spotykamy się na praktyce ruchu i oddechu.

W ciągu dnia jest czas na trening, odpoczynek, plażę, rozmowy i regenerację.

Wieczory spędzamy wspólnie na zwiedzaniu lub podczas integracyjnych rozmów i praktyk pomagających zatrzymać się na moment i spojrzeć na siebie z większą uważnością.

To nie jest wyjazd, na którym realizuje się plan od rana do wieczora.

To wyjazd, podczas którego odzyskujesz przestrzeń dla siebie.

Program obozu

Podczas tygodniowego pobytu zrealizujemy 11 sesji treningowych, w tym:

Joga

- Power Yoga
- Flow Yoga
- Vinyasa Yoga
- Mobilizacja i rozluźnianie ciała
- praktyka w parach

Pilates

- wzmacnianie mięśni głębokich,

- stabilizacja,
- zdrowy kręgosłup.

Oddech i mindfulness

- techniki oddechowe,
- koncentracja i świadoma obecność.

Dodatkowo

- poranne spacery nad morzem,
- sesje rozwojowe,
- wieczorne kręgi rozmów,
- integracja uczestników.

Co zawiera cena?

✔ pełny program ReBalance Flow Camp

✔ 11 sesji treningowych

✔ zajęcia prowadzone przez instruktorów

✔ poranne spacery i sesje rozwojowe

✔ wieczorne spotkania integracyjne

✔ wypożyczenie sprzętu treningowego

✔ pakiet uczestnika wraz z koszulką obozową

✔ 6 noclegów w hotelu w Alicante

✔ śniadania każdego dnia

✔ transfer z lotniska do hotelu

Kameralna atmosfera

Stawiamy na jakość, nie ilość. Dlatego liczba miejsc jest ograniczona.

Pracujemy w niewielkiej grupie, dzięki czemu każdy uczestnik ma przestrzeń na komfortową praktykę, odpoczynek i indywidualne podejście.

Najczęściej zadawane pytania

1. *Czy muszę praktykować jogę, żeby pojechać?*

Nie. Program jest odpowiedni również dla osób początkujących.

2. *Czy mogę pojechać sama?*

Oczywiście. Wiele osób przyjeżdża samodzielnie i właśnie dzięki temu poznaje nowych ludzi.

3. *Czy będzie czas na odpoczynek i zwiedzanie?*

Tak. Wyjazd został zaplanowany tak, aby zachować równowagę pomiędzy aktywnością, a regeneracją.

4. *Czy wyjazd jest odpowiedni dla osób 50+?*

Tak. Program jest dostosowany do różnych poziomów sprawności i doświadczenia.

Zatrzymaj się. Odetchnij. Wróć do siebie.

Czasem wystarczy jeden tydzień, aby odzyskać energię, spojrzeć na codzienność z nowej perspektywy i przypomnieć sobie, jak dobrze jest zadbać o własne potrzeby.

Dołącz do ReBalance Flow Camp i przeżyj tydzień, który będzie inwestycją w Twoje zdrowie, samopoczucie i równowagę.

👉 Zarezerwuj swoje miejsce