HOLISTIC SOLEC-ZDRÓJ · PROGRAM WARSZTATÓW

MĘSKI RESET

10 do 13 stycznia 2027 r.

Cztery dni pracy z ciałem, oddechem i głową. Program łączy ćwiczenia mobilizujące, praktykę samoregulacji, medytację „Ja zakorzeniony w ciele", indywidualną terapię mięśniowo powięziową oraz warsztaty poświęcone męskim granicom, zasobom i planowaniu dalszych zmian.

1 DZIEŃ 1 | NIEDZIELA | 10 stycznia 2027

Otwarcie, mobilność i podstawy samoregulacji

15:00	**Przyjazd** Zakwaterowanie i chwila na wyciszenie przed zajęciami
15.15 – 18.00	**Zajęcia na sali** • Powitanie: każdy uczestnik określa wyzwanie, z jakim przyjeżdża • Jaki problem chce rozwiązać? • Kontrakt grupowy: co dzieje się na warsztatach, pozostaje TU.
BLOK MEDYCZNY	**A. Wstęp do treningu mobilności** **B. Omówienie roli regulacji jako najważniejszej w kontekście dobrego zdrowia.** • Czym jest regulacja? *Kiedy będę wiedział że potrzebuje się wyregulować – sygnały płynące z ciała* • Rodzaje regulacji jakie znasz? Tzn. jak TY radzisz sobie, kiedy czujesz się przeciążony? **C. Zdrowe sposoby na samoregulację:** • Oddech • Wysiłek fizyczny • Dieta • Medytacja • RELACJA
18.30	Obiadokolacja
20.00	GARDEN SPA (bez limitu)

2 DZIEŃ 2 | PONIEDZIAŁEK | 11 stycznia 2027

Oddech, terapia i męskie granice oraz medytacja „Ja zakorzeniony w ciele”

8.00 – 8.45 **BLOK MEDYCZNY**	**Zajęcia na sali** • Męska gimnastyka: ćwiczenia mobilizujące i regulujące napięcia w ciele, które pomagają ciału dobrze wejść w aktywny dzień.
8.45 – 9.30	Śniadanie
9.30 – 11.00 **BLOK MEDYCZNY**	• Zajęcia z oddechu (omówienie wzorców oddechowych, rozpoznanie swojego wzorca oddechowego i praca nad nim) • Oddychanie przeponowe (dlaczego jest tak ważne dla samoregulacji)
11.15 – 15.00	**Indywidualna terapia mięśniowo powięziowa w gabinecie z przypisanym terapeutą**
15.15 – 18.00 **BLOK MEDYCZNY**	**Sala zajęcia** • Ćwiczenia fizyczne w oparciu o trening własnym ciałem, zwrócenie uwagi na zasoby, co już umiem, co mogę zrobić już dziś w ramach możliwości które posiadam: 1h 15 min • Męskie Granice – ile czasu daję Sobie? Co mogę zrobić, aby zadbać o siebie? Zasoby, którymi dysponuję! 2h • Forma warsztatu: uczestnicy pracują ze sobą, wspierając się wzajemnie, zasoby relacji, jaki punkt widzenia ma mój kolega, jak ja się do tego odnoszę. • Medytacja – Ja zakorzeniony w ciele • Podsumowanie dnia: spostrzeżenia uczestników
18.30 – 20.00	Obiadokolacja
20.00	GARDEN SPA (bez limitu)

3 DZIEŃ 3 | WTOREK | 12 stycznia 2027

Utrwalanie praktyki i plan dalszych zmian oraz medytacja „Ja zakorzeniony w ciele”

8.00 – 8.45 **BLOK MEDYCZNY**	**Zajęcia na sali** • Męska gimnastyka: ćwiczenia mobilizujące i regulujące napięcia w ciele, które pomagają ciału dobrze wejść w aktywny dzień (zajęcia poranne powtarzają się w celu utrwalenia wzorców ruchowych) *Gimnastyka połączona w 3 powtarzalne 15 minutowe moduły, zawierająca ćwiczenia w 3 płaszczyznach (strzałkowa, czołowa i horyzontalna)*
8.45 – 9.30	Śniadanie
9.30 – 11.00 **BLOK MEDYCZNY**	**Oddychanie – powtórka, spostrzeżenia uczestników** • Zajęcia z oddechu (omówienie wzorców oddechowych, rozpoznanie swojego wzorca oddechowego i praca nad nim) • Oddychanie przeponowe
11.15 – 15.00	**Indywidualna terapia mięśniowo powięziowa w gabinecie z przypisanym terapeutą**
15.15 – 18.00 **BLOK MEDYCZNY**	• Ćwiczenia fizyczne w oparciu o trening własnym ciałem – 1h 15 min • Podsumowanie zajęć (zmiany jakie zaobserwowałem w ciągu tych dni) i plan na kolejne miesiące w tym, co chcę osiągnąć, dzielę się z innymi uczestnikami, wspólnie możemy się wspierać. 2h • Medytacja – Ja zakorzeniony w ciele • Podsumowanie – obserwacje uczestników
18.30 – 20.00	Obiadokolacja
20.00	GARDEN SPA (bez limitu)

4 DZIEŃ 4 | ŚRODA | 13 stycznia 2027

Integracja doświadczeń i zakończenie

8.00 – 9.30 **BLOK MEDYCZNY**	**Zajęcia na sali** • Męska gimnastyka: ćwiczenia mobilizujące i regulujące napięcia w ciele, które pomagają ciału dobrze wejść w aktywny dzień (zajęcia poranne powtarzają się w celu utrwalenia wzorców ruchowych) 1h • Ćwiczenia oddechowe 30 min
9.30 – 10.30	Wspólne śniadanie
10.30 – 12.30	**Podsumowanie warsztatów – zakończenie (2h)**

PO WARSZTATACH

luty, marzec, kwiecień 2027	**Trzy grupowe spotkania konsultacyjne on-line** Kontynuacja pracy po powrocie do domu: wspólne omówienie postępów i kolejnych kroków. Terminy zostaną ustalone wspólnie z grupą przez prowadzącego w trakcie warsztatów.