

Program „Spokój Na Szlaku”  
21-27 lipca 2019, Tatry Słowackie  
[www.psofkovachata.sk](http://www.psofkovachata.sk)

21 lipca, niedziela

*DZIEŃ 1 - „Powitanie i o co chodzi w tym całym mindfulness?”*

9:00 Spotkanie z uczestnikami - Dworzec PKP Zakopane przy ul. Chramcówki 35.  
Przejazd na Słowację.

10:30 Zakwaterowanie.

11:00 Wyjście Na Szlak – trasa rozruchowa - przejście do Szczyrbskiego Jeziora, spacer wokół akwenu. Trasa będzie miała około 7km z możliwością wydłużenia. Powrót pociągiem elektrycznym do Chaty.

16:00 Zajęcia wprowadzające do projektu Spokój Na Szlaku i sesja medytacji ciała (body scan).

18:00 Obiadokolacja .

19:00 Szalona tematyczna projekcja filmowa.

21.00 Odpoczynek.

22 lipca, poniedziałek

*DZIEŃ 2 – „Umysł początkującego; w umyśle eksperta początkującego istnieje wiele możliwości, w umyśle eksperta parę –przypowieść zen”.*

6:00 Rehabilitacyjne jogowanie na macie.

6:50 Śniadanie.

7:20 Wyjście Na Szlak – przejazd kolejką do Szczyrbskiego Jeziora (7:52 odjazd) i wyruszenie na na Dach Polski ☺ – Rysy. Długość trasy to około 21km.

18:00 Obiadokolacja.

19:00 Sesja warsztatowa: automatyzmy myślenia/reakcja – praca nad umysłem początkującego.

21.00 Odpoczynek.

23 lipca, wtorek

*DZIEŃ 3 – „Postrzeganie; „Zdarzenia stoją poza drzwiami, same w sobie, nic o sobie nie*

*wiedząc ani się nie wypowiadając – M. Aureliusz”*

- 6:00 Jogowy poranek – rozgrzewka.
- 6:50 Śniadanie.
- 7:20 Wyjście na Szlak – przejazd pociągiem elektrycznym do Starego Smokowca i wyruszenie ku Łomnickiemu Stawu przez Schronisko Zamkovskiego. Trasa ma około 16km.
- 18:00 Obiadokolacja z sesją uważnego jedzenia.
- 19:00 Sesja warsztatowa na macie – uważność na oddech.
- 21.00 Odpoczynek.

24 lipca, środa

*DZIEŃ 4 – „Oczekiwania jako źródło stresu; zaklęty krąg 99 – za: J. Bucay”*

- 6:30 Rehabilitacyjne jogowanie na macie.
- 7:30 Śniadanie.
- 8.20 Wyruszamy Na Szlak .- przejazd kolejką do Szczyrbskiego Jeziora. Zrobimy pętlę przez Skrajne Solisko, która będzie miała około 16km długości.
- 18:00 Obiadokolacja.
- 19:00 Sesja warsztatowa: „tu i teraz” (praca z nawykami myślenia, ruminacjami, uważność na myśli i emocje).
- 21.00 Odpoczynek.

25 lipca, czwartek

*DZIEŃ 5 – „Przeszłość i przyszłość; każdy przecież początek to tylko ciąg dalszy, a księga zdarzeń zawsze otwarta w połowie – W. Szymborska”*

- 7.00 Rehabilitacyjne jogowanie na macie.
- 8:00 Śniadanie.
- 9.00 Wyjście Na Szlak – przejazd kolejką do Szczyrbskiego Jeziora. Przejdziemy przez Jamski Staw ku Trzem Źródłom. Trasa około 20km.
- 18:00 Obiadokolacja.
- 19:00 Sesja warsztatowa: mechanizm stresu i wypalenia – sposoby reakcji na

stresory. Praca z trudnymi myślami.

21.00            Odpoczynek.

### 26 lipca, piątek

*DZIEŃ 6 – „Uważna komunikacja; co bierzemy ze świata, co światu komunikujemy; A co to znaczy, że coś wypada? Gdyby ludzie się umówili, że wypada nosić twaróg na głowie, nosiłabyś? – L. Carroll”*

6:50            Rehabilitacyjne jogowanie na macie.

7:50            Śniadanie.

8:20            Kolejką elektryczną przejedziemy do Szczyrbskiego Jeziora i wyruszymy na szlak ku Wielkiemu Hińczowemu Stawowi. Trasa mieć będzie około 20km.

18:00            Obiadokolacja

19:00            Sesja warsztatowa: uważność w relacjach. Ćwiczenia komunikacyjne.

21.00            Odpoczynek.

### 27 lipca, sobota

*DZIEŃ 7– „Pożegnanie i nie zakochuj się w przelatującym wróble – M. Aureliusz”*

7.00            Rehabilitacyjne jogowanie na macie.

8:00            Pożegnalna sesja warsztatowa: wszystko płynie; medytacja góry.

9.00            Śniadanie.

10:00            Wyjazd do Zakopanego. Planowany czas przybycia – ok. 11:30-12:00.

*Uwaga - program ma charakter ramowy i może ulec zmianie z powodu warunków pogodowych lub innych niezależnych od nas. Dobór tras jest modyfikowany na bieżąco.*