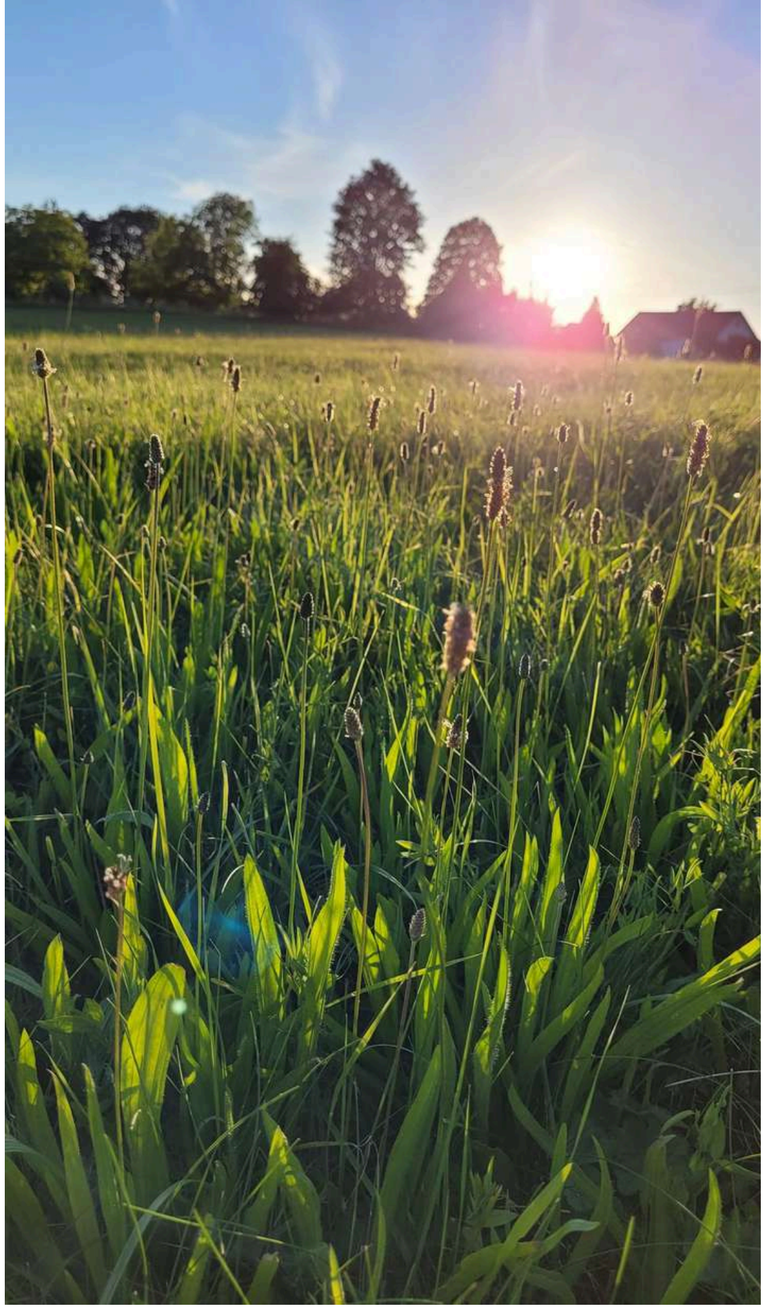
Detoks w
DOWOLI

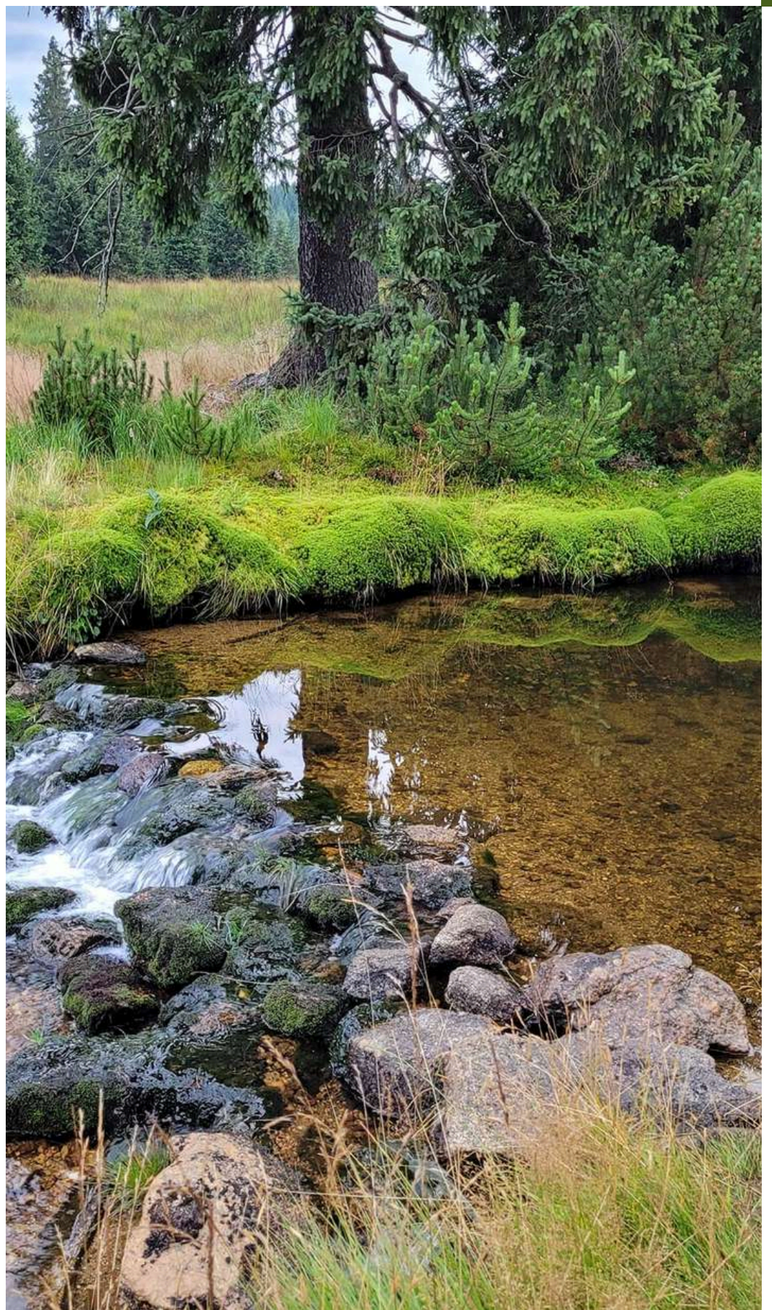
IZERTEAM

NASZA MISJA

Wierzymy, że **prawdziwe szczęście** i witalność rodzą się z **autentyczności**, szczerych relacji i bliskości natury. Naszą misją jest poprowadzić Cię przez proces Cyfrowego Detoksu, abyś mógł odzyskać **kontakt ze sobą,** z innymi i z otaczającym Cię **światem przyrody.** Chcemy inspirować do życia w zgodzie z sobą samym, z naturą, dbając o **zdrowie psychiczne** i czerpiąc radość z prostych, **prawdziwych doświadczeń**.

Oferta została przygotowana przez “IzerTeam”





O MIEJSCU

Detoks odbywa się w malowniczej miejscowości **Wolimierz**. To sielska wieś położona u podnóża **Gór Izerskich**, z dala od zgiełku miasta i zatłoczonych dróg, gdzie czas płynie wolniej, a atmosfera spokoju i otaczająca natura sprzyjają głębokiemu wyciszeniu.

Agroturystyka została zbudowana na fundamentach dawnej karczmy. Wkomponowana w miejscową łużycką architekturę, oferuje przytulne wnętrza i rozległy ogród, będąc idealnym azylem, w którym cisza i spokój są na wyciągnięcie ręki. To tutaj, w otoczeniu zieleni i **świeżego powietrza**, stworzyliśmy dla Ciebie **przestrzeń** do regeneracji i odnowy.

CYFROWY DETOKS

To **kompleksowa** podróż do odnowy na wielu poziomach, wspierana przez starannie dobrane aktywności i pełne zaangażowanie naszego zespołu oraz sprawdzonych partnerów. Naszym celem jest zapewnienie Ci **kompleksowego i bezstresowego pobytu,** który pozwoli na głęboką **regenerację** i pozostawi **niezapomniane** wspomnienia.

Podczas **Cyfrowego Detoksu** zapewniamy dostęp do szerokiej gamy doświadczeń, które pozwolą na zanurzenie się w przyrodzie i usłyszenie siebie na nowo.

CO WCHODZI DO PAKIETU :

Przewodnik kąpieli leśnych

W pokoju znajdziesz papierowy przewodnik do **Kąpieli Leśnych.** Poprowadzi cię on przez izerski las, **ucząc uważności i relaksu** w naturze.

*Jest możliwość skorzystania z prywatnego spaceru z przewodnikiem za dodatkową opłatą 249 zł.

Ognisko: wieczorny rytuał

Wieczorem możesz skorzystać z **ogniska w ogrodzie**. To rytuał sprzyjający **integracji ze sobą i naturą**. Ciepło ognia i trzaskające drewno (dostępne) **tworzą idealną atmosferę** do wyciszenia i refleksji.

Herbaty ziołowe

Każdego dnia możesz liczyć na **dobrane z wyczuciem herbaty ziołowe** – rano i w ciągu dnia sięgamy po mieszanki, które **oczyszczają i wspierają energię,** a wieczorem wybieramy zioła **łagodzące napięcia i pomagające się wyciszyć.** Rumianek, melisa, pokrzywa, mięta, męczennica i dzika róża – proste składniki, które realnie **wspierają układ nerwowy** i pomagają poczuć lekkość w ciele przez cały dzień.

Inspirujące myśli

W Twoim pokoju znajdziesz **karteczki z inspirującymi cytatami** i refleksjami. Dodatkowo przygotowaliśmy **kartkę z pytaniami,** które wspierają autorefleksję i pomagają w **zrozumieniu siebie.** Ich celem jest pogłębienie relaksu i wsparcie procesu detoksu.

Arteterapia

Otrzymasz od nas **zestaw farb i papierowy przewodnik** z technikami arteterapii. To zaproszenie do kreatywnej ekspresji, która pomoże Ci w **naturalny** sposób **wyrzucić z siebie** to, co niewypowiedziane, wspierając wewnętrzne **oczyszczanie i głęboki relaks.**

Zdrowe posiłki

Na miejscu znajdziesz **proste menu** oparte na lokalnych produktach – bez soli, przypraw i zbędnych stymulantów. **Taki sposób odżywiania wspiera układ nerwowy i wzmacnia efekt cyfrowego detoksu.**
Dla Twojej wygody **zadbaliśmy również o** możliwość zamówienia posiłków z lokalnego **cateringu**. Jeśli wolisz, **tradycyjne dania** zostaną przygotowane specjalnie dla Ciebie **z wyselekcjonowanych, zatwierdzonych przez nas składników.**

Twoje narzędzia na czas detoksu

W pokoju czeka na Ciebie **solidny notatnik** – możesz zapisywać swoje obserwacje i refleksje z czasu detoksu.
Dostaniesz też **broszurę** z informacjami **o tym, co dzieje się z naszym umysłem, kiedy rezygnujemy z cyfrowych technologii** – praktyczne wskazówki i wsparcie na każdy etap pobytu.
Dodatkowo **możesz skorzystać z opcjonalnej karty abstynencji słownej** – jej podpisanie to symboliczne zobowiązanie do milczenia podczas detoksu, co jeszcze bardziej **pomaga wyciszyć układ nerwowy i poczuć spokój**.

Obserwacja zwierząt na farmie

Spokojny kontakt ze **zwierzętami na pobliskiej farmie.** Będziesz mógł dotykać i głaskać zwierzęta, co działa kojąco i sprzyja uziemieniu. To prosty sposób na **wyciszenie i powrót do natury**, z dala od cyfrowych rozpraszaczy.

*Wizyta na farmie jest opcją dodatkowo płatną.

Ćwiczenia uważności ciała

W pokoju znajdziesz głośniczek z nagraniem prowadzonym **Metodą Feldenkraisa**. To sposób na **uważne poznawanie swojego ciała** i jego ruchu, który prowadzi do głębokiego rozluźnienia i zwiększenia świadomości. Pozwala na **zredukowanie napięć** i poprawę komfortu, przywracając **naturalną lekkość i swobodę.**

PLAN DETOKSU

PLAN TO SUGESTIA: Twój dzień, Twoje wybory

2 noce

Dzień 1 - Wyciszenie

16:00 - 17:30 | Przyjazd i rozłączenie

- Przyjazd i zameldowanie w Agroturystyce DoWoli.
- Symboliczne odłączenie: Umieszczenie telefonu w specjalnym pudełku.
- Krótkie zapoznanie się z miejscem i planem dnia.

17:30 - 18:00| Ziołowe ukojenie i wprowadzenie do ciszy

- Kubek ziołowej herbaty na powitanie.
- Deklaracja Abstynencji Słownej (opcjonalnie)

18:00 - 19:00| Kolacja

- Przygotowanie sobie własnoręcznie prostego, postnego posiłku na zakończenie dnia, korzystając z naszych produktów i przepisów.

19:00 - 22:00| Rytuał ognia i przygotowanie do snu

- Dostęp do ogniska i drewna: Wieczorny rytuał integracji z samym sobą i naturą przy ciepłym ogniu.

Dzień 2 - Obecność

8:00 - 9:00 | Poranna regeneracja

- Delikatne ćwiczenia rozciągające lub medytacja.
- Kubek ziołowej herbaty.

9:00 - 10:00 | Naturalne śniadanie

- Czas na przygotowanie i spokojne spożycie pożywnego śniadania z dostarczonych przez nas produktów. Bez pośpiechu i w ciszy.

10:00 - 12:30 | Kąpiel leśna z papierowym przewodnikiem

- Wyprawa do lasu, odkrywanie siebie w naturze.

12:30 -13:00 | Odpoczynek

- Czas dla siebie po kąpieli leśnej, przygotowanie do obiadu.

13:00 -14:30 | Obiad

- Przygotowanie sobie naturalnego posiłku, korzystając ze świeżych składników i naszych przepisów.
- Czas na refleksję z kubkiem naparu.

14:30 -16:30 |Kreatywna ekspresja

- Intuicyjne rysowanie farbami: Swobodne wyrażanie emocji i myśli na papierze.

17:00-18:00 | Wyprawa otwartych oczu

- Spacer po okolicy wraz z notatnikiem, aby uchwycić swoje refleksje.

18:00-19:00 | Kolacja

- Przygotowanie sobie lekkiego, odżywczego posiłku na zakończenie dnia. Produkty i przepisy są ogólnodostępne.

19:00-21:00 | Ćwiczenia uważności ciała i medytacja

- Ćwiczenia uważności ciała, bazujące na Metodzie Feldenkraisa pozwalające na głęboką relaksację ciała.

21:00-22:00 | Spacer pod nocnym niebem

- Wyciszający spacer połączony z obserwacją rozgwieżdżonego nieba, będący wyciszeniem przed snem.

22:00 | Przygotowanie do snu

Dzień 3 - Powrót

8:00 - 9:00 | Poranna regeneracja

- Delikatne ćwiczenia rozciągające i medytacja.
- Kubek ziołowej herbaty.

9:00 - 10:00 | Naturalne śniadanie

- Czas na przygotowanie i spokojne spożycie pożywnego śniadania z dostarczonych przez nas produktów. Bez pośpiechu i w ciszy.

10:00 - 11:00 | Wyprawa otwartych oczu

- Czas spędzony na dworze z notatnikiem myśli, aby przelać na papier swoje refleksje i postanowienia zmiany.

11:00 | Wymeldowanie

- Spokojne wymeldowanie z Agroturystyki DoWoli.

W cenie	**Pakiet 2 nocy**
Oferta Cyfrowego Detoksu	
Nocleg 2 nocy	**Cena:**
Ognisko	790 zł/os.

*Cena pobytu zależy od terminu. Aktualne ceny można uzyskać, kontaktując się z nami telefonicznie lub mailowo.

PLAN DETOKSU

PLAN TO SUGESTIA: Twój dzień, Twoje wybory

3 noce

(Plan obejmuje cały program 2-noclegowy, rozszerzony o dodatkowy dzień)

Dzień 3 - Odnowa i Inspiracja

8:00 - 9:30 | Poranna regeneracja

- Delikatne ćwiczenia rozciągające lub medytacja.
- Kubek ziołowej herbaty.

8:30 - 9:30 | Naturalne śniadanie

- Czas na przygotowanie i spokojne spożycie pożywnego śniadania z dostarczonych przez nas produktów. Bez pośpiechu i w ciszy.

10:00 - 11:00 | Ćwiczenia uważności ciała

- Ćwiczenia uważności ciała, bazujące na Metodzie Feldenkraisa, pozwalające na głęboką relaksację ciała.

11:00 - 13:00 | Czas na relaks i spokojną eksplorację

- Czas wolny na relaks w ogrodzie lub spokojny spacer z papierową mapą okolicy.

13:00 - 14:00 | Naturalny obiad

- Przygotowanie sobie naturalnego posiłku, korzystając ze świeżych składników i naszych przepisów.

14:30 - 15:00 | Inspirujące myśli w pokoju

- Czas na spokojne czytanie karteczek z mądrymi cytatami i inspirującymi refleksjami.
- Dostępny jest także krótki przewodnik wspierający cyfrowy detoks — można go przeglądać i notować własne myśli.

15:30 - 16:00 | Kojące herbaty ziołowe

- Chwila na kolejną porcję ziołowego ukojenia.

16:30 - 18:00 | Notatnik twoich myśli

- Czas na spokojne zapisywanie własnych myśli i przemyśleń w solidnym notatniku z długopisem, który znajduje się w pokoju. Przestrzeń do pisania bez ograniczeń i ocen.

18:30 - 19:30 | Spokojna kolacja

- Przygotowanie odżywczego posiłku na zakończenie dnia z wykorzystaniem dostępnych produktów i przepisów.

19:30 - 22:00 | Rytuał ogniska i przygotowanie do snu

- Ostatni wieczorny Rytuał Ogniska, by zanurzyć się w refleksji i przygotować do głębokiego snu.

Dzień 4 - Powrót

8:00 - 9:00 | Poranna regeneracja

- Delikatne ćwiczenia rozciągające i medytacja.
- Kubek ziołowej herbaty.

9:00 - 10:00 | Naturalne śniadanie

- Czas na przygotowanie i spokojne spożycie pożywnego śniadania z dostarczonych przez nas produktów. Bez pośpiechu i w ciszy.

10:00 - 11:00 | Wyprawa otwartych oczu

- Czas spędzony na dworze z notatnikiem myśli, aby przelać na papier refleksje i postanowienia zmiany.

11:00 | Wymeldowanie

- Spokojne wymeldowanie z Agroturystyki DoWoli.

W cenie	**Pakiet 3 nocy**
Oferta Cyfrowego Detoksu	
Nocleg 3 nocy	**Cena:**
Ognisko	1050 zl/os.

*Cena pobytu zależy od terminu. Aktualne ceny można uzyskać, kontaktując się z nami telefonicznie lub mailowo.

PLAN DETOKSU

PLAN TO SUGESTIA: Twój dzień, Twoje wybory

4 noce

(Plan obejmuje cały program 3 -noclegowy, rozszerzony o dodatkowy dzień)

Dzień 4 - Spokojne Odkrycia

8:00 - 9:30 | Poranna regeneracja

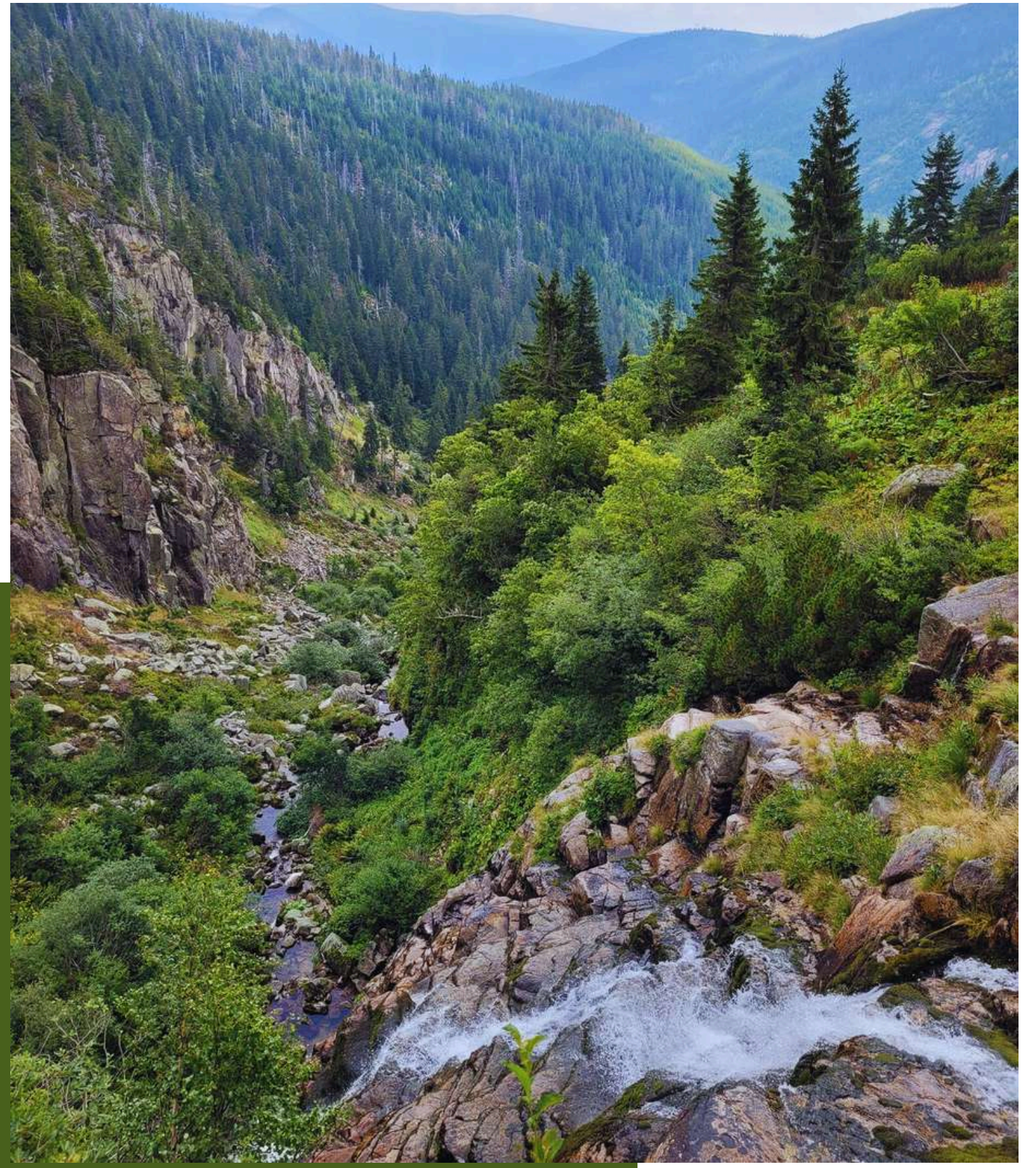
- Delikatne ćwiczenia rozciągające lub medytacja
- Kubek ziołowej herbaty.

8:30 - 9:30 | Naturalne śniadanie

- Czas na przygotowanie i spokojne spożycie pożywnego śniadania z dostarczonych przez nas produktów. Bez pośpiechu i w ciszy.

10:00 - 12:00 | Dłuższy spacer po okolicy

- Czas na spokojny spacer po okolicy — kontemplacja, bycie w naturze i odkrywanie jej ukrytych zakątków.



12:30 - 13:30 | Czas na głęboką refleksję

- Czas przeznaczony na dalszą refleksję w notatniku, utrwalanie myśli i spostrzeżeń.

13:30 - 14:30 | Naturalny obiad

- Przygotowanie naturalnego posiłku z wykorzystaniem świeżych składników i dostępnych przepisów.

15:00 - 17:00 | Czas wolny na wyciszenie

- Indywidualne wyciszenie i relaks — czytanie, drzemka lub spokojne spędzanie czasu w ciszy.

17:30 - 18:00 | Kojące herbaty ziołowe

- Ostatnia wieczorna porcja ziołowego ukojenia.

18:30 - 19:30 | Spokojna kolacja

- Przygotowanie lekkiego posiłku na zakończenie dnia z wykorzystaniem dostępnych produktów i przepisów.

19:30 - 22:00 | Wieczorne wyciszenie i spokój

- Czas na relaks w ciszy lub przy delikatnych dźwiękach natury.
- Możliwość odprężenia się przy ziołowej herbacie i spokojnego zamknięcia dnia.

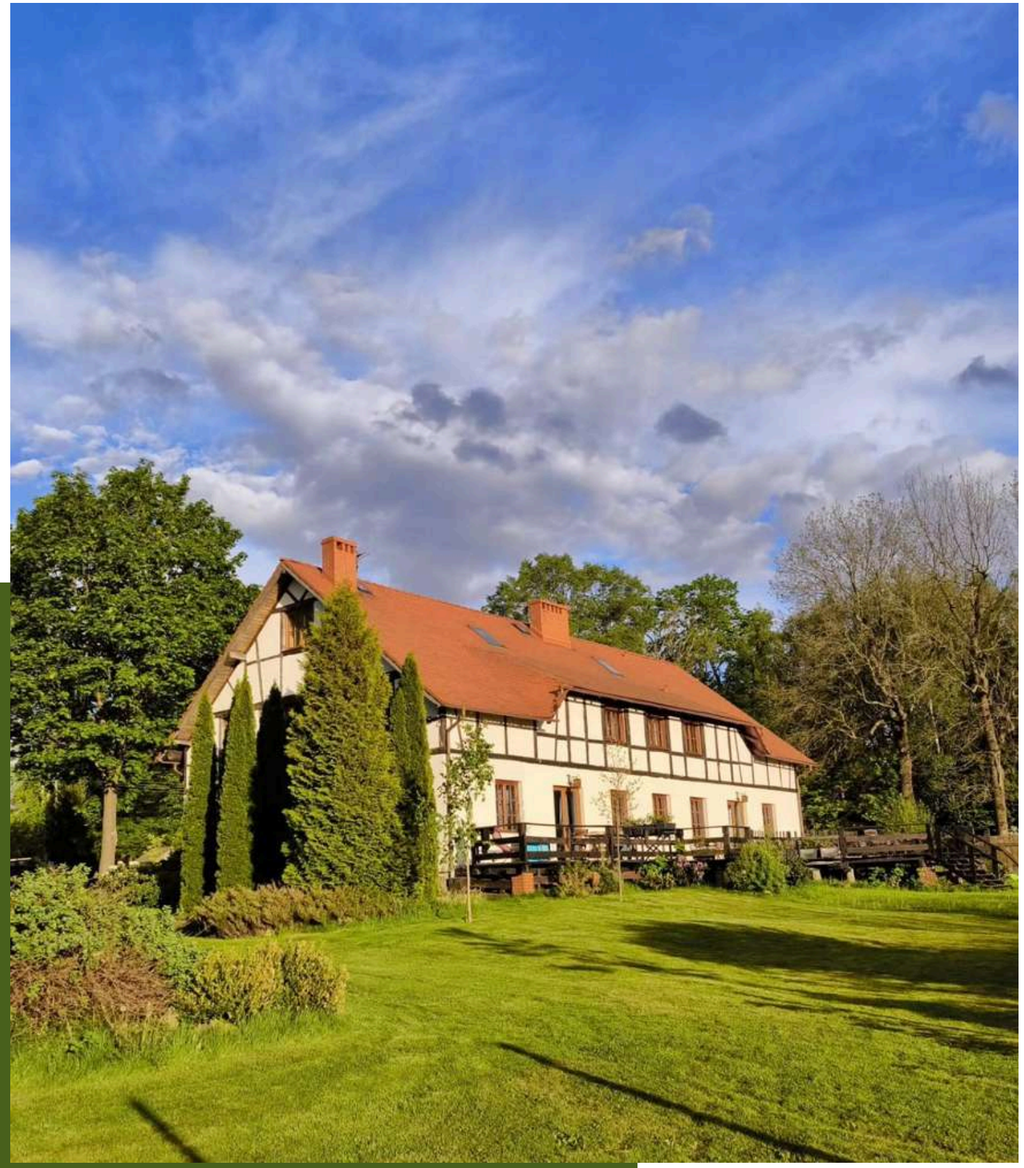
Dzień 5 - Pożegnanie

8:00 - 9:00 | Poranna regeneracja i ziołowe przebudzenie

- Dzień rozpocznie się od delikatnych ćwiczeń rozciągających i medytacji, zakończonych kubkiem ziołowej herbaty, by łagodnie pobudzić ciało.

9:00 - 10:00 | Naturalne śniadanie

- Czas na przygotowanie i spokojne spożycie pożywnego śniadania z dostarczonych przez nas produktów. Bez pośpiechu i w ciszy.



10:00 - 11:00 | Podsumowanie podróży

- Poświęcenie czasu na podsumowanie swojej detoksykacyjnej podróży.

11:00 | Wymeldowanie

- Spokojne pożegnanie z Agroturystyką, z poczuciem odnowy i wewnętrznej harmonii, gotowym na powrót do codzienności z nową energią i perspektywą.

W cenie	**Pakiet 4 nocy**
Oferta Cyfrowego Detoksu	
Nocleg 4 nocy	**Cena:**
Ognisko	1250 zl/os.

*Cena pobytu zależy od terminu. Aktualne ceny można uzyskać, kontaktując się z nami telefonicznie lub mailowo.

Dodatkowo na miejscu będzie oczekiwał na Ciebie zestaw od nas, wspierający Twój reset:

- ***Dla kontaktu z naturą:*** *Drukowany przewodnik „Kąpiele leśne”.*
- ***Dla swobodnej ekspresji:*** *Zestaw do intuicyjnego rysowania.*
- ***Dla wewnętrznej pracy:*** *Zeszyt i karty z inspiracjami do refleksji.*
- ***Dla relaksu ciała:*** *Nagranie ćwiczeń Feldenkraisa na głośniku.*
- ***Dla ukojenia:*** *Nielimitowane herbaty ziołowe i dostęp do ogniska."*

Pamiętaj, że przedstawione plany dnia są jedynie **sugestią**, która może Cię zainspirować. Twój detoks to Twoja **indywidualna podróż**, dlatego wszystkie aktywności i **godziny są elastyczne i możesz je swobodnie modyfikować**, tak byś czuł się u nas w pełni komfortowo i czerpał z pobytu to, czego najbardziej potrzebujesz. Zapewniamy składniki do samodzielnego przygotowania posiłków, **po wcześniejszym uzgodnieniu istnieje możliwość cateringu.**

Z doświadczenia wiemy, że **im więcej czasu dasz sobie na ten proces, tym intensywniej poczujesz jego dobroczynne efekty** i tym łatwiej będzie Ci utrzymać ten stan po powrocie. Pozwól sobie na **tyle czasu, ile potrzebujesz,** by prawdziwie się **zregenerować**!

Ważna informacja dotycząca posiłków:

Podczas pobytów indywidualnych w ramach Cyfrowego Detoksu **zapewniamy Ci wszystkie niezbędne, świeże produkty** oraz **sprawdzone przepisy**, abyś mógł samodzielnie przygotować odżywcze i smaczne posiłki. Dostępna będzie **w pełni wyposażona kuchnia**.

Wierzymy, że świadome gotowanie może być **wartościową częścią** Twojego doświadczenia i powrotu do prostoty.

*Dla grup (kilkanaście osób i więcej) oferujemy pełne wyżywienie przygotowywane przez nas, zgodnie z filozofią naszej naturalnej kuchni.

POKOJE

W ramach pobytu na cyfrowym detoksie proponujemy wygodne, **dwuosobowe pokoje z prywatnymi łazienkami.** Każdy pokój urządzony jest w naturalnym, rustykalnym stylu – znajdziesz tu **drewniane meble, świeżą pościel, ręczniki i lampki do czytania.** Nie ma tu telewizorów ani zbędnych rozpraszaczy – możesz naprawdę odpocząć i poczuć spokój tego miejsca.
Dbamy o detale i przytulną atmosferę, żebyś mógł poczuć się swobodnie i **komfortowo** od pierwszych chwil.

Zapraszamy do obejrzenia galerii zdjęć – każde wnętrze przygotowaliśmy z myślą o Twoim komforcie i wyciszeniu.

IZERTEAM

Hej, tu **Karina**! Eksploruję świat przez sztukę, ruch i muzykę, budując z nim głębsze połączenie. Cenię czas spędzony w samotności, w otoczeniu natury – to chwile, w których poznaję prawdziwą siebie. Na podstawie własnych doświadczeń dzielę się narzędziami, które pomagają otworzyć się na siebie i świat wokół. W naszych projektach odpowiadam za stronę wizualną, dzieląc się swoim wyczuciem estetyki i wrażliwością.

Cześć, jestem **Maksim**! Łączę pasję do rozwoju duchowego z praktycznym podejściem do życia i biznesu. Wierzę, że praca powinna być źródłem energii, inspiracji i rozwoju, a nie tylko obowiązkiem. Dlatego w moich działaniach autentyczność, rozwój osobisty i poczucie, że realnie zmieniamy świat na lepsze, są równie ważne jak konkretne wyniki i liczby. Dbam o to, by każdy projekt miał głęboki sens, a zespół był przestrzenią, w której można być sobą, rozwijać talenty i czuć się częścią czegoś większego.

Serwus, to ja, **Mateusz**!
Dzięki studiom z fizyki rozwinąłem w sobie pasję do odkrywania złożoności tego, co nas otacza – na Ziemi i w kosmosie. To dla mnie odpoczynek i odskocznia po dniu spędzonym na zgłębianiu zagadnień świata nauki i biznesu. Staram się żyć i pracować zgodnie z filozofią, aby zmieniać świat wokół nas tak, aby stawał się bardziej niebem niż piekłem. W naszym zespole zamieniam wizję w zaplanowane działania.

ZAREZERWUJ CZAS DLA SIEBIE

+48 731 651 607

kontakt.izerteam@gmail.com

https://izerteam.my.canva.site

www.instagram.com/izer_team

www.linkedin.com/company/izerteam

Mamy nadzieję, że przyjeżdżacie do nas na dłużej.
Bo w naszej okolicy jest co robić!
Oddajemy Wam, drodzy goście, poradnik po okolicy autorstwa DoWoli.
Odkrywajcie Górne Łużyce razem z nami.

*Cena pobytu zależy od terminu. Aktualne ceny można uzyskać, kontaktując się z nami telefonicznie lub mailowo.