

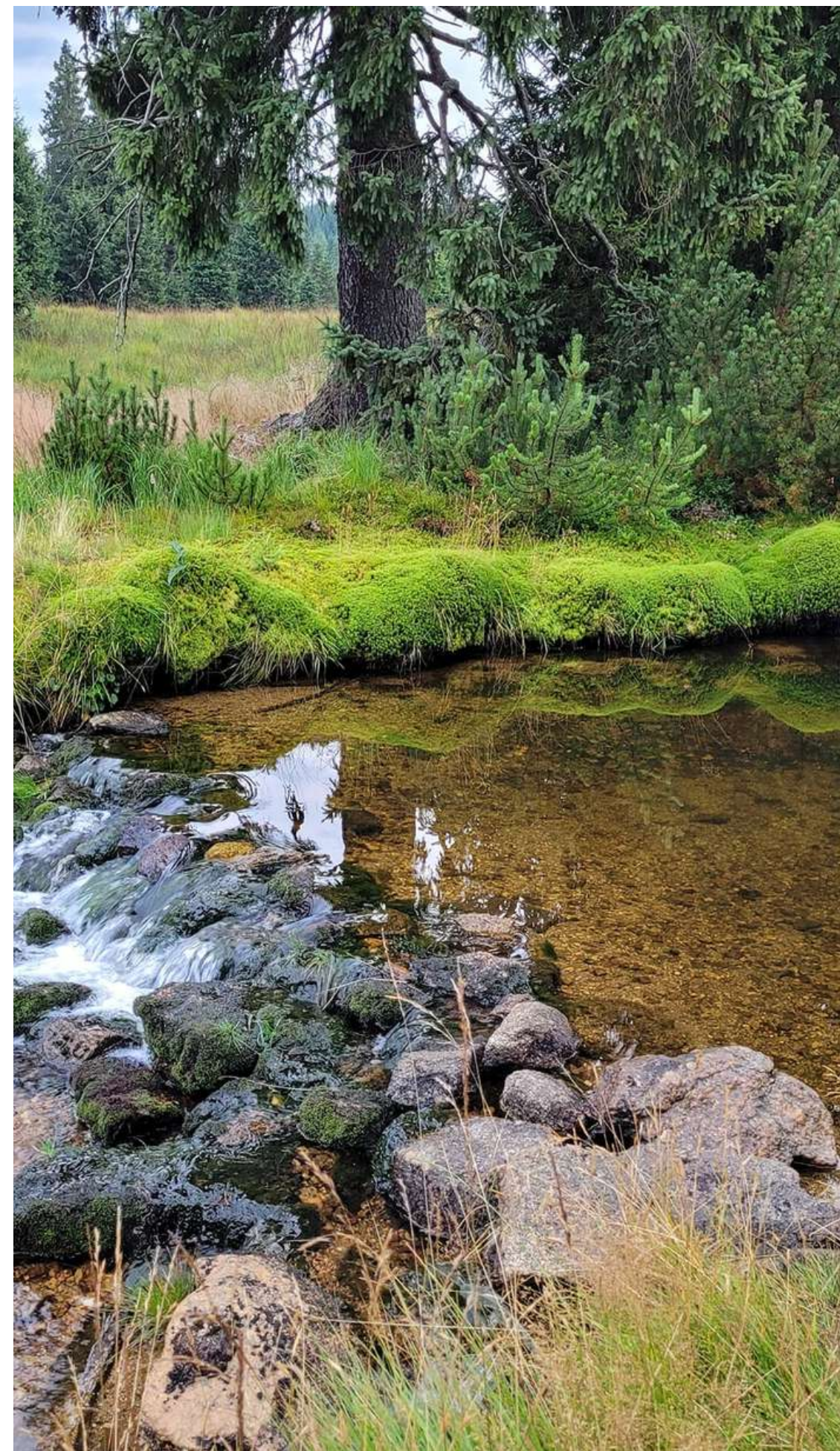
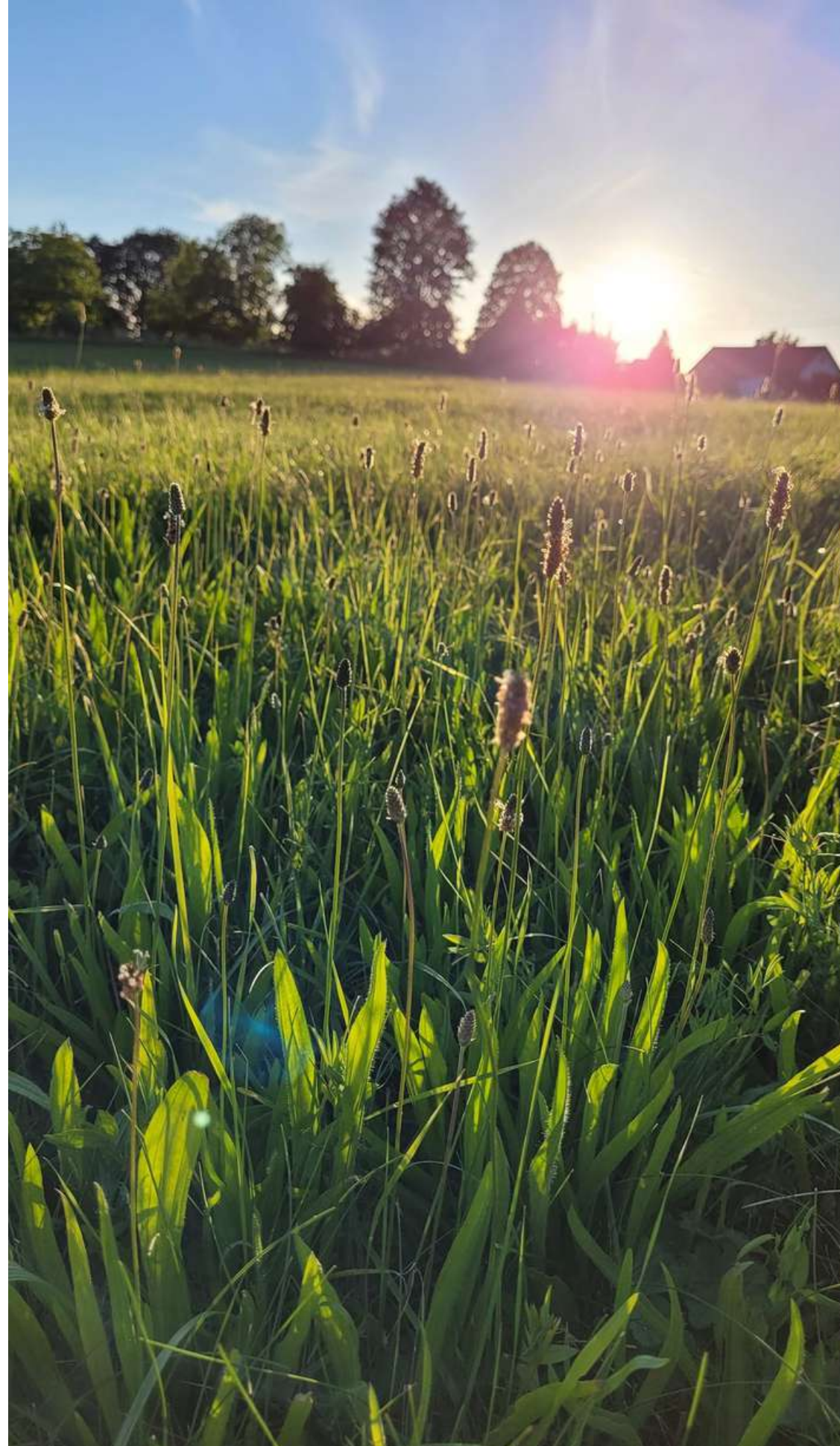
Detoks w
DOWOLI



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 pędzących 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 Państwu **kompleksowego i bezstresowego pobytu**, który pozwoli na głęboką **regenerację** i pozostawi **niezapomniane** wspomnienia.

Podczas **Cyfrowego Detoksu** zapewniamy dostęp do szerokiej gamy doświadczeń, pozwolą one 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: Rytuał Wieczorny

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.



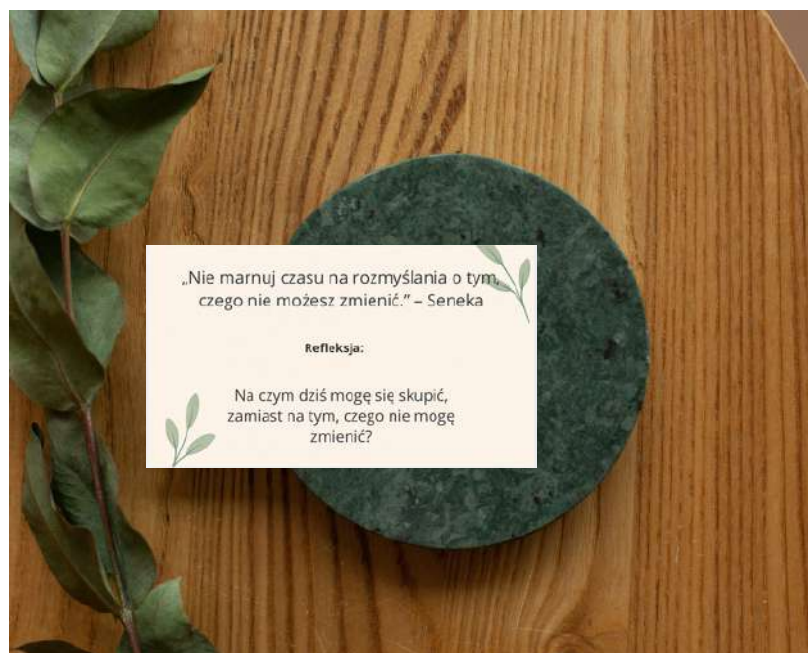
Herbaty ziołowe

Każdego dnia będziesz cieszyć się **starannie dobranymi** herbatami ziołowymi.

Rumianek, melisa, pokrzywa, mięta, męczennica i dzika róża – nasze **ziołowe skarby**. Pomagają one normalizować pracę układu nerwowego, **łagodzą napięcia** i delikatnie **rozluźniają ciało**.

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.



Art Terapia

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

Nasze posiłki to **naturalna** dieta bez soli, polepszaczy i zbędnych stymulantów – bazujemy na produktach z **ekologicznych** upraw z naszych terenów. **Taka dieta**, pozbawiona rozpraszaczy, **pozwała przywrócić energię**, poczuć lekkość i głębokie dobre samopoczucie.





Notatnik do Twoich Myśli

W Twoim pokoju czeka **solidny notatnik z długopisem**. To przestrzeń, gdzie możesz swobodnie zapisywać swoje **myśl** i **przemyślenia, bez ograniczeń i ocen**.

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.



Ćwiczenia Uważności Ciała

W pokoju znajdziesz głośniczek z nagraniem prowadzonym **Metodą Feldenkraisa**. To unikalny 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

- Przygotuj odżywczy posiłek 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 pożywne 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 kąpeli leśnej, przygotowanie do obiadu.

13:00-14:30 | Obiad

- Przygotuj naturalny posiłek, 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

- Przygotuj lekki, odżywczy posiłek na zakończenie dnia. Produkty i przepisy są do Twojej dyspozycji.

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

- Ćwiczenia uważności ciała, bazujące na Metodzie Feldenkrais 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

- Odpoczynek po intensywnym dniu

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 refleksje i postanowienia zmiany.

11:00 | Wymeldowanie

- Spokojne wymeldowanie z Agroturystyki DoWoli.

W cenie

Oferta Cyfrowego
Detoksu

Nocleg 2 nocy

Ognisko

Pakiet 2 nocy

Cena:

850 zł/os.



PLAN DETOKSU

PLAN TO SUGESTIA: Twój dzień, Twoje wybory

3 noce
(pakiet 2 noce +
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 pożywczego śniadania z dostarczonych przez nas produktów. Bez pośpiechu i w ciszy.

10:00 - 11:00 | Ćwiczenia Uważności Ciała

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



11:00 - 13:00 | Czas na Relaks i Spokojną Eksplorację

- Ciesz się czasem wolnym na relaks w ogrodzie lub spokojny spacer z papierową mapą okolicy.

13:00 - 14:00 | Naturalny Obiad

- Przygotuj naturalny posiłek, korzystając ze świeżych składników i naszych przepisów.

14:30 - 15:00 | Inspirujące Myśli w Pokoju

- W Twoim pokoju znajdziesz karteczki z mądrymi cytatami i inspirującymi refleksjami.
- Dodatkowo przygotowaliśmy kartkę z pytaniami, które wspierają autorefleksję i pomagają w zrozumieniu siebie.

15:30 - 16:00 | Kojące Herbaty Ziołowe

- Chwila na kolejną porcję ziołowego ukojenia.



16:30 - 18:00 | Notatnik Twoich Myśli

- W Twoim pokoju czeka solidny notatnik z długopisem. To przestrzeń, gdzie możesz swobodnie zapisywać swoje myśli i przemyślenia, bez ograniczeń i ocen

18:30 - 19:30 | Spokojna Kolacja

- Przygotuj odżywczy posiłek na zakończenie dnia, korzystając z naszych 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 pożywne 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

Oferta Cyfrowego
Detoksu

Nocleg 3 nocy

Ognisko

Pakiet 3 nocy

Cena:

1150 zł/os.



PLAN DETOKSU

PLAN TO SUGESTIA: Twój dzień, Twoje wybory.

4 noce
(pakiet 3 noce +
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

- Wybierz się na dłuższy spacer po okolicy – to czas na kontemplację i bycie w naturze, odkrywanie jej ukrytych zakątków.



12:30 - 13:30 | Czas na Głębką Refleksję

- Poświęć ten czas na dalszą refleksję w notatniku, utrwalając myśli i spostrzeżenia.

13:30 - 14:30 | Naturalny Obiad

- Przygotuj naturalny posiłek, korzystając ze świeżych składników i naszych przepisów.

15:00 - 17:00 | Czas Wolny na Wyciszenie

- Skorzystaj z tego czasu na indywidualne wyciszenie i relaks – możesz poczytać, zdrzemnąć się, czy po prostu cieszyć się ciszą.

17:30 - 18:00 | Kojące Herbaty Ziołowe

- Ostatnia wieczorna porcja ziołowego ukojenia.

18:30 - 19:30 | Spokojna Kolacja

- Przygotuj lekki, odżywczy posiłek na zakończenie dnia. Produkty i przepisy są do Twojej dyspozycji.



19:30 - 22:00 | Wieczorna Medytacja i Dźwiękowa Kąpiel

- Zakończ dzień sesją medytacji prowadzonej i dźwiękowej kąpeli.
- Subtelne wibracje i kojące dźwięki pomogą Ci osiągnąć głęboki relaks i przygotować ciało i umysł na spokojny se

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 pożywne go śniadania z dostarczonych przez nas produktów. Bez pośpiechu i w ciszy.



10:00 - 11:00 | Podsumowanie Podróży

- Poświęć ten czas 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

Ognisko

Cena:

1390 zł/os.



Dodatkowo, otrzymujesz pakiet narzędzi, które pogłębią 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 pełnego odłączenia:*** Pudełko na telefon.
- ***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.

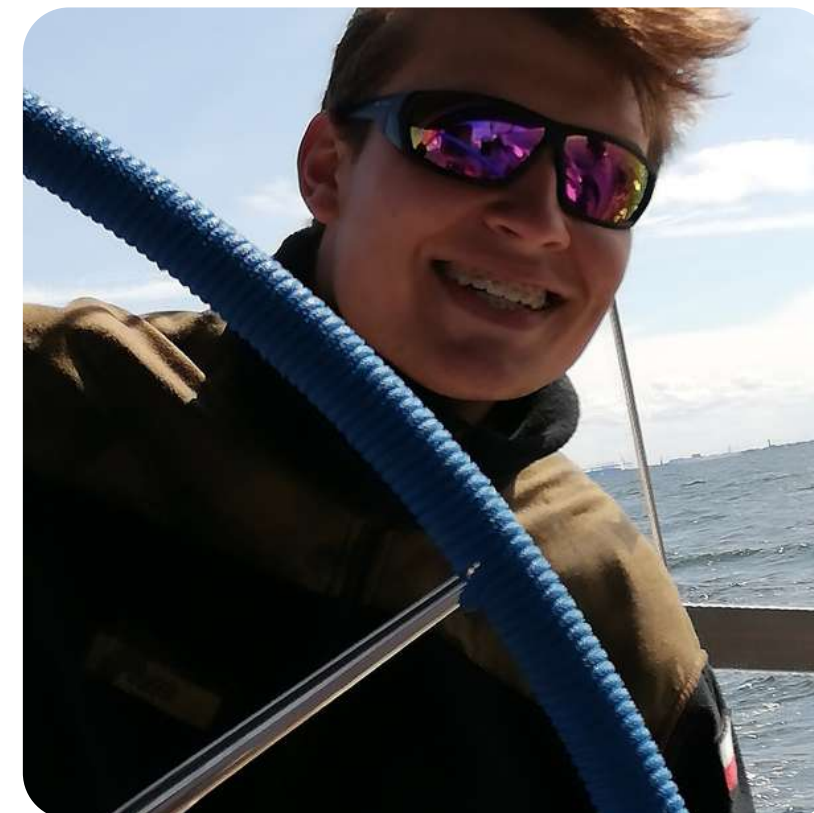
Zapraszamy do obejrzenia [galerii zdjęć](#) – każde wnętrze przygotowaliśmy z myślą o Twoim komforcie i wyciszeniu.



Hej, tu **Karina**:) Eksploruję świat przez sztukę, ruch i muzykę, by odnaleźć z nim głębsze połączenie. W naszych projektach odpowiadam za stronę wizualną, dzieląc się swoim wyczuciem estetyki i wrażliwością. Na bazie własnych doświadczeń wnoszę narzędzia, które pomagają otworzyć się na siebie i świat wokół.



Cześć, jestem **Maksim**! Łączę świat duchowego rozwoju ze światem konkretów i liczb. W codziennej pracy czerpię z doświadczenia w różnych branżach, kieruję się ciekawością i otwartością na ludzi oraz nowe rozwiązania. Lubię, gdy projekty mają sens, a zespół działa jak zgrana ekipa – z luzem, wzajemnym wsparciem i szacunkiem.



Mateusz dzięki studiom fizyki rozwinął pasję do odkrywania złożoności świata oraz fascynacji naturą, która stanowi dla niego przestrzeń regeneracji po dniu spędzonym na zgłębianiu zagadnień naukowych, biznesowych i obszaru private equity.



ZAREZERWUJ CZAS DLA SIEBIE



+48 731 651 607



maksim.barauko@yahoo.com

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