

Projekt

„Medycyna na Hawajach Europy”

Pragniesz się szkolić, ale nuży Cię już siedzenie na sali? Na myśl o przebywaniu w małym pomieszczeniu przez 3 dni napawa Cię niechęcią? Chcesz czegoś więcej od kursów? Więcej treści, więcej przestrzeni, więcej zabawy, więcej rozrywki i poczucia, że nie tylko się szkolisz, ale i odpoczywasz?

Mamy dla Ciebie propozycję!

Przygotowaliśmy dla Ciebie specjalną ofertę wakacyjno-sportowo-edukacyjną!

Poznaj

HandMadeHealth Holidays!

W ramach naszego campa możesz liczyć na niezapomniane przeżycia na Wyspie Wiecznej Wiosny – **Maderze!**

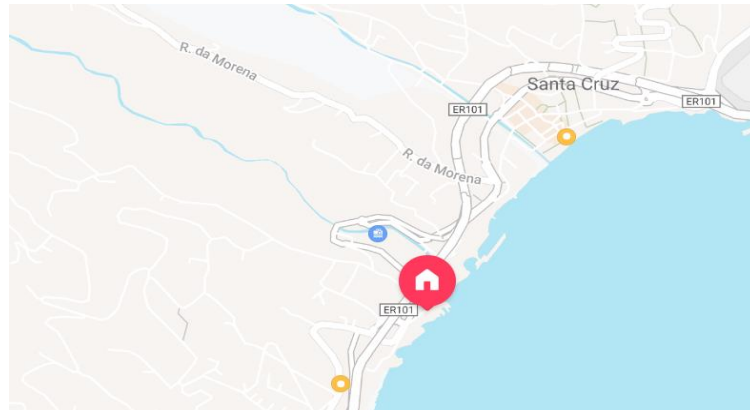
Oferujemy:

- 1) Zakwaterowanie w przepięknej willi nad brzegiem oceanu.
- 2) Poranne rozruchy z elementami jogi i stretchingu – prowadzone przez fizjoterapeutkę i instruktorkę rekreacji ruchowej
- 3) Niepowtarzalne warsztaty edukacyjne, unikatowe dla każdej edycji Campa na Maderze
- 4) Warsztat z samodzielnego sporządzania słynnego lokalnego trunku - ponchy
- 5) Medytacje i procesy rozwojowe – prowadzone przez fizjoterapeutę, coacha i hipnoterapeutę
- 6) Tańce intuicyjne – prowadzone przez fizjoterapeutkę i instruktorkę tańca
- 7) Wycieczki po przepięknych lewadach – z przewodnikiem
- 8) Wycieczkę na szczyty gór Pico Ruivo i Pico do Arieiro szlakiem słynnych „schodów do nieba” – z przewodnikiem
- 9) Canyoning i coastering
- 10) Ubezpieczenie atrakcji
- 11) Terapię manualną dla uczestników – wykonywaną przez fizjoterapeutów i osteopatów
- 12) Pomiar HRV dla uczestników
- 13) Pomiar składu ciała dla uczestników
- 14) Koszulka tematyczna
- 15) Dobra zabawa, wspólne integracje, miła atmosfera

Poniżej umieszczamy dokładny opis każdej z atrakcji!

1) Zakwaterowanie w przepięknej willi nad brzegiem oceanu.

Naszym lokum jest 4-piętrowa willa położona w regionie Gaula obok Santa Cruz.



Sam budynek znajduje się na brzegu klifu, a jego dolne kondygnacje zatopione są w skałę, stąd jeden z korytarzy prowadzi bezpośrednio przez wnętrze klifu.



Willa posiada duży teras widokowy, na którym odbywają się poranne rozruchy, tańce intuicyjne, zajęcia ze stretchingu oraz część treningów, a także prowadzone są treści warsztatowe. Na tarasie znajduje się również basen z wodą oceaniczną. Z poziomu tarasu widoczne są zarówno wschód, jak i zachód słońca nad oceanem, a także przelatujące niedaleko w kierunku lotniska samoloty. Każde z pięter posiada w pełni wyposażoną kuchnię, salon oraz 2 łazienki. Willa posiada również własne zejście do oceanu. W Santa Cruz (300m od willi) znajdują się liczne sklepy oraz restauracje z wybornym jedzeniem. 600m od willi znajduje się również przystanek autobusowy.



2) Poranne rozruchy i treningi – prowadzone przez fizjoterapeutkę i instruktorkę rekreacji ruchowej

W ramach zdrowego rozpoczęcia dnia, uczestnicy mają możliwość uczestniczyć w codziennych porannych rozruchach prowadzonych przez fizjoterapeutkę i instruktorkę tańca – Paulinę Żytkowską.



Rozruchy odbywają się **o wschodzie słońca**, dzięki czemu możemy witać maderski dzień z przepięknym widokiem naszej gwiazdy wynurzającej się zza widnokręgu.



Program rozruchów i treningów zakłada zróżnicowane formy aktywności fizycznej. Od tabaty, przez elementy jogi, stretching, ćwiczenia oddechowe, treningi koordynacji nerwowo-mięśniowej, wzmacnianie stabilizacji centralnej, cardio aż po ćwiczenia neurorozwojowe.



Nie zabraknie również aqua-aerobiku w naszym basenie!



3) Niepowtarzalne warsztaty edukacyjne, unikatowe dla każdej edycji Campa na Maderze

Każda edycja maderskiego Campa posiada **unikatowy** zestaw warsztatów, wybieranych przez uczestników spośród zaproponowanej przez prowadzących puli.

Dotychczas w ramach edycji 2024 zrealizowaliśmy:

- ✚ Przepony funkcjonalne
- ✚ Programowanie Podświadomości
- ✚ Indukcję transu terapeutycznego u pacjentów
- ✚ Zaawansowane procesy energetyczne

Pula na 2025 zakłada zupełnie nowy zestaw zajęć. Wśród zgromadzonych w niej do tej pory znajdują się m.in.:

- ✚ Ho'omana czyli medycyna hawajska
- ✚ Terapia układu nerwowego w odniesieniu do Teorii Poliwagalnej
- ✚ Staw Skroniowo-Żuchwowy
- ✚ ... i wiele innych, które ujawnione zostaną na dedykowanej dla uczestników, zamkniętej grupie



Prowadzący - Dawid Gut i Kamil Wolak – troszczą się o jakość merytorycznego poziomu szkoleń. Wspólne wieloletnie doświadczenie zgromadzone podczas pracy z wszelakim typem pacjentów, połączone ze zgłębianiem różnych modeli medycznych, jednocześnie usadowione na solidnych anatomiczno-fizjologicznych podstawach, pozwalają przedstawić treści edukacyjne w maksymalnie przejrzysty sposób.



Ponadto różnorodność tematów zapewnia wszechstronny rozwój i poszerzanie horyzontów myślowych dla uczestników naszych warsztatów!



4) Warsztat z samodzielnego sporządzania słynnego lokalnego trunku – ponchy

Poncha to tradycyjny napój Maderczyków. Większość z mieszkańców wyspy spożywa go codziennie dla zdrowia i witalności. W skład tejże słynnej receptury wchodzi pomarańcze, cytryny, specjalny lokalny czarny miód oraz rum na bazie destylatu z trzciny cukrowej.



Połączenie powyższych składników w odpowiednich proporcjach sprawia, że smak ponchy jest niepowtarzalny! Wiedzieliście, że istnieje kilka kombinacji owej receptury w zależności od zamierzonego efektu docelowego? 😊



5) Medytacje i procesy rozwojowe – prowadzone przez fizjoterapeutę, coacha i hipnoterapeutę

Na uczestników Campa czeka również bogata oferta rozwojowa. Każdego dnia wieczorem odbywać się będą medytacje i procesy rozwojowe, które prowadzić będzie fizjoterapeuta, coach i hipnoterapeuta – Dawid Gut.

Celem medytacji jest pomoc uczestnikom w odnalezieniu wewnętrznego spokoju, wspomnienie regulacji reakcji na stres oraz głębsze poznanie siebie.

W ramach przeprowadzonych procesów rozbudujemy również wewnętrzne zasoby pewności siebie, popracujemy z potrzebami wewnętrznego dziecka oraz zanurzymy się w naturę odkrywając elementy łączące naszą egzystencję z jej uniwersalnymi prawami, rytmem i siłą spokoju.



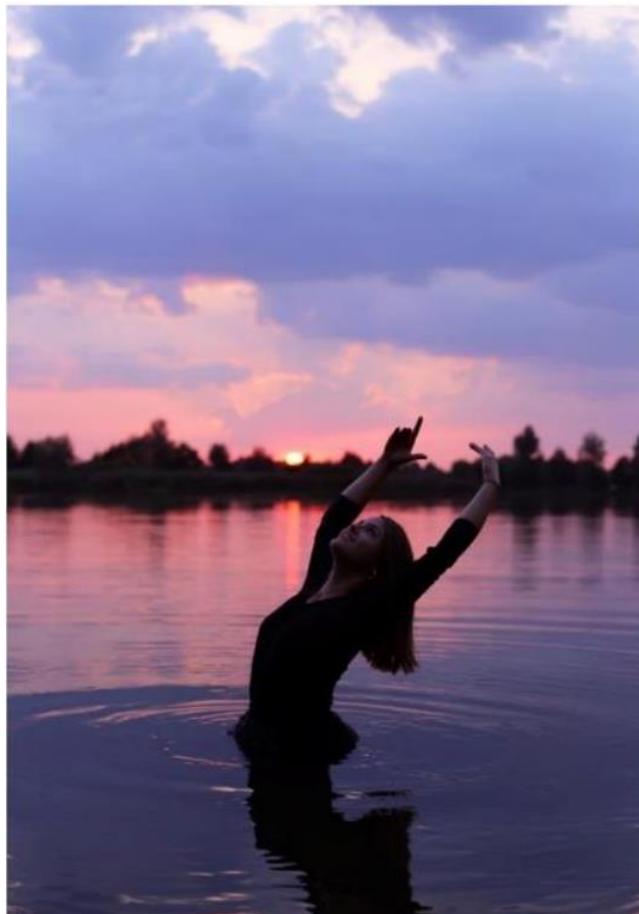
6) Tańce intuicyjne – prowadzone przez fizjoterapeutkę i instruktorkę tańca

*„Życie to śpiew, **życie to taniec**, życie to miłość. Wielu ludzi pyta mnie o to samo, ale jak ty to robisz?, skąd czerpiesz tę radość? A ja odpowiadam, że to proste, to umiłowanie życia, to właśnie ono sprawia, że dzisiaj na przykład buduję maszyny, a jutro... kto wie, dlaczego by nie, oddam się pracy społecznej i będę ot, choćby sadzić... znaczę... marchew.”*

Odnosząc się do powyższych słów Skryby, możemy zauważyć pewną fundamentalną zasadę – **Życie to taniec** – i właśnie dlatego na naszym Campie prowadzone będą tańce intuicyjne!



Podczas tego rodzaju tańca nie obowiązują żadne konkretne wytyczne dotyczące kroków. Nadrzędną zasadą jest wsłuchanie się we własne ciało i podążanie w sposób, jaki tylko ono potrzebuje. Możesz bujać się do woli, wyginać śmiało ciało, usiąść się i udawać ukwiał na dnie oceanu, lub położyć i majtać stopami do zachodzącego słońca. A może będziesz czuć potrzebę poskakania? Śmiało! Możesz tupać nóżką, niczym jeź, wyrzucać wszystkie (dwie, a jak masz więcej to czemu nie) ręce w górę i robić wszelkie uduziwnione akrobacje, których potrzebuje Twoje ciało, bez jakiegokolwiek ryzyka bycia ocenianym, bo wszyscy wokół robią to samo! Tu **nie ma tak, że dobrze, albo że nie dobrze** – tu jest tylko Twoja wewnętrzna potrzeba ruchu, którą możesz swobodnie zaspokoić w akompaniamencie starannie dobranej muzyki oraz sugestii kolejnych elementów procesu od prowadzącej!



7) Wycieczki po przepięknych lewadach – z przewodnikiem

Pobyć na wyspie to jednak przede wszystkim kontakt z dziką i przepiękną naturą, której próżno szukać gdziekolwiek indziej w Europie. Niespotykane warunki klimatyczne sprzyjają rozwojowi bujnej roślinności, w efekcie czego na Maderze panuje florystyczny gigantyzm!



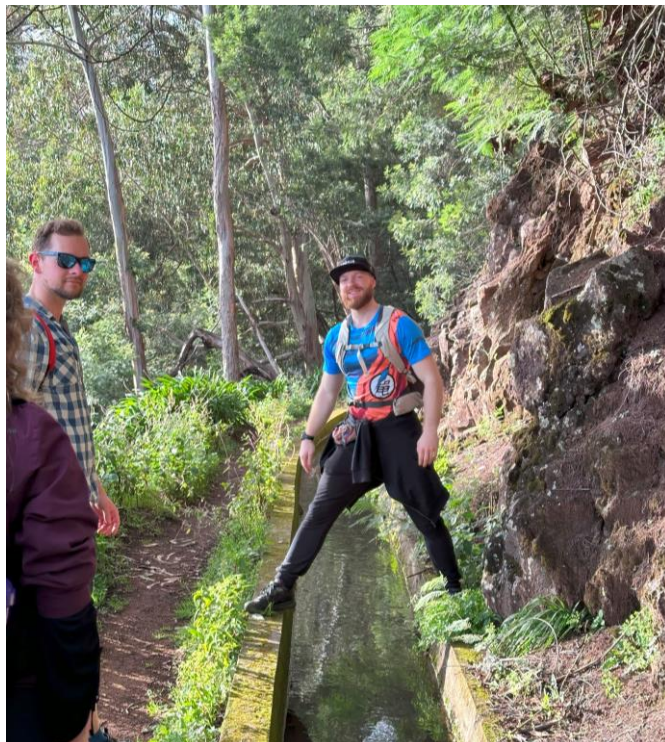
Swoją drogą, to jest kwiat banana!

Na trasach spotkamy paprotki rozmiarami przewyższające rosnącego mężczyznę! Monstery, których liście mogłyby służyć za półmisek dla kilku osób! Wyjątkowe owoce, jak np. owoc wspomnianej wyżej monstery! Oraz gęstość roślinności niczym w buszu przy jednoczesnym braku drapieżników, albowiem na wyspie nie ma żadnych niebezpiecznych zwierząt!





Przewodnik poprowadzi naszą grupę po licznych szlakach wzdłuż tak zwanych lewad. Lewady są to kanały irygacyjne, którymi woda ze szczytów gór spływa do miast, zasilając ich zapotrzebowanie w życiodajny płyn. Wzdłuż owych kanałów wytyczone są szlaki turystyczne, którymi będziemy podążać.





Niejednokrotnie na trasach napotkamy przepiękne kaskady, mosty nad górskimi potokami oraz wodospady, w których można się będzie wykąpać. Czyż nie brzmi to cudownie?





Ponadto do naszych nozdrzy napływać będzie prawdopodobnie najczystsze powietrze, jakie kiedykolwiek mieliście okazję wdychać!



8) Wycieczkę na szczyty gór Pico Ruivo i Pico do Arieiro szlakiem słynnych „schodów do nieba” – z przewodnikiem

Ale Madera to nie tylko lewady! Wyspa Wiecznej Wiosny słynie również z jej szczytów górskich, spośród których najpopularniejsze są Pico Ruivo i Pico do Arieiro.



Owe szczyty to odpowiednio pierwszy i trzeci najwyższe góry wyspy. Pomiędzy nimi rozpostarty jest przepiękny szlak nazywany „schodami do nieba” prowadzący pomiędzy formacjami skalnymi, przez tunele oraz granią.



Trasa zapewnia niezapomniane widoki, zwłaszcza gdy na docelowy Pico do Arieiro dotrzemy na zachód słońca! Z osobistych doświadczeń autora tego tekstu – był to jeden z dwóch najpiękniejszych zachodów słońca, jakie miałem okazję w życiu oglądać!





9) Canyoning i coastering

Canyoning – jest to zwiedzanie dzikiego serca wyspy w bezpośrednim kontakcie na najgłębszym możliwym poziomie. Będziemy chodzić w kanionie, pływać w potoku i skakać z wodospadów!

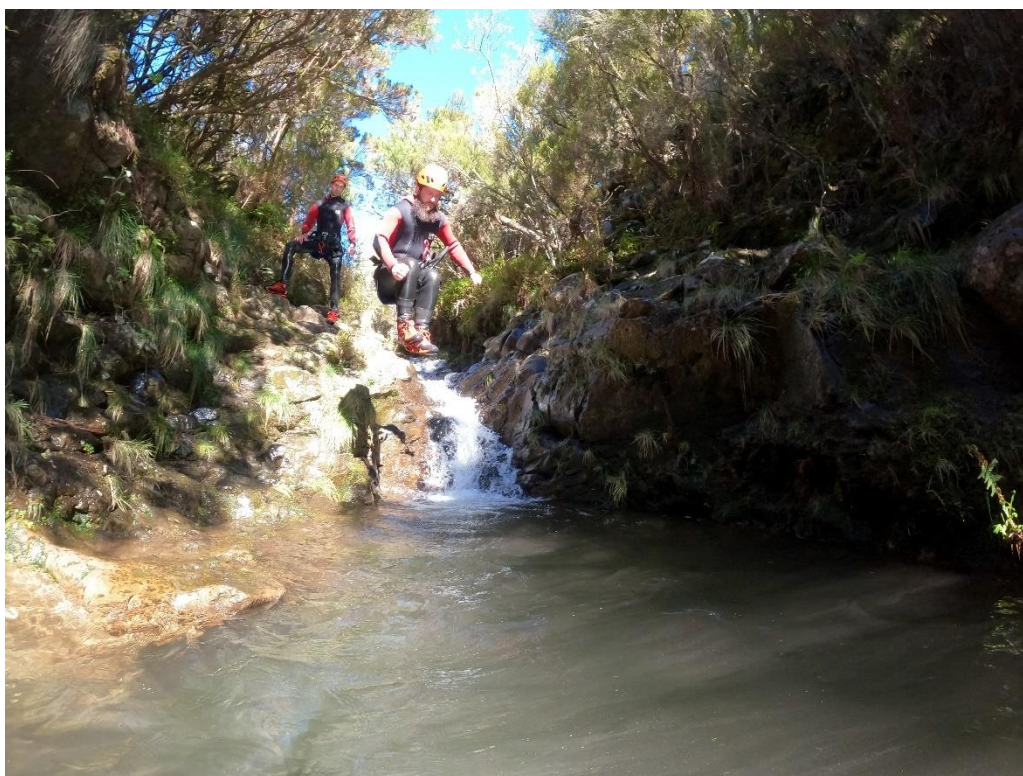


Po śniadaniu odebrani będziemy spod Villi i przewiezieni vanami do bazy chłopaków z firmy Discovery Island. Tam w szatni zostawimy swoje rzeczy, a w zamian dostaniemy:

- specjalny kombinezo
- specjalne skarpety oraz buty
- kask (niektóre posiadają wmontowaną zaczepkę na własną kamerkę GoPro)
- uprząż do zamontowania liny

Ze sobą w plecak warto zabrać jedynie napój oraz ręcznik (oba będą dostępne po zakończeniu zabawy). Przewodnicy mają zawsze 3-4 kamery, z których robią bardzo dużo zdjęć, które potem dostaniemy do pobrania, natomiast jeśli ktoś chce nagrywać własne filmy, można zabrać dodatkowo własną kamerkę sportową.

Następnie transportowani jesteśmy w głąb parku krajobrazowego w sercu wyspy (gdzie dostęp innymi drogami jest raczej niemożliwy). Wsiadamy z vanów i idziemy szlakiem do punktu zejścia. Tam podpinani zostajemy pod liny....i zaczyna się zabawa!



Zaczynamy od zejścia po linie w dół kanionu aż do miejsca, z którego wykonamy nasz pierwszy skok do wody. Jeśli ktoś obawia się skoku, można spokojnie zejść do wody po linie.

Dalej będziemy przemierzać kanion w płynącej w nim rzece. Woda jest rześka, ale kombinezon posiada piankę, więc nie odczuwa się w ogóle różnicy temperatury.

Wszystkie miejsca do skoków są bezpieczne i z głębokim dnem. Skoczymy z kilku wodospadów oraz punktów skalnych i popływamy w potoku zwiedzając najdzikszą przyrodę pięknej egzotycznej wyspy!

Każdy skok można pominąć i zastąpić zejściem po linie. W razie obaw przewodnik pomaga zejść, więc cała zabawa jest w pełni bezpieczna i pod kontrolą ludzi z nawet 20letnim doświadczeniem (taki miły łysy Philip)

Na koniec docieramy do vanów, gdzie się przebieramy, wycieramy i zostajemy odwiezieni do wili.

Coastering – to przygoda niczym w operze Pocahontas, gdzie widzimy główną bohaterkę skaczącą z klifu do wody. Tak, dobrze podejrzewasz. Będziemy skakać z klifów do oceanu!



Podobnie jak w przypadku Canioningu, tu również zostaniemy zabrani spod Willi przez chłopaków z Discovery Island i przetransportowani do miejsca docelowego, czyli na Półwysep Świętego Wawrzyńca. Jest to najbardziej wysunięty na wschód kraniec wyspy. Tam wyposażeni w kombinezon piankowy, kask, specjalne skarpetobuty oraz kamizelkę wypornościową, zejdziemy szlakiem do miejsca pierwszego skoku.

Skoków łącznie jest kilkanaście, natomiast nie ma problemu aby skoczyć ponownie z tej samej skałki po raz drugi.

Wysokość skoków wynosi od 1 do 10 metrów. W razie obaw można z danego skoku zrezygnować, lub zmniejszyć jego wysokość jeśli formacja skalna na to pozwala.



Wszystkie skoki realizowane są w wyznaczonych miejscach, przy zachowaniu bezpieczeństwa oraz pod kontrolą instruktorów. Zawsze pierwszy skacze instruktor, potem cała grupa i na końcu drugi instruktor.

Wszyscy uczestnicy zaopatrzeni będą w kamizelki wypornościowe, więc brak umiejętności pływania nie jest żadną przeszkodą. Autor niniejszego tekstu, zapewnia, że choć próbował, to nie da się w tym zejść pod wodę.

Oprócz skoków będziemy również zwiedzać jaskinię oraz dostaniemy gogle z rurką do oddychania i będziemy mogli podziwiać dno oceanu pełne pięknych stworzonek z zakresu fauny i flory. Jeśli będziemy mieć odrobinę szczęścia, spotkamy jeżowce, kraby oraz ośmiorniczki.



Na koniec wracamy do vana, tam się suszymy i przebieramy, a dla chętnych dostępna będzie możliwość udania się wraz z przewodnikiem na trasę wzdłuż Półwyspu Świętego Wawrzyńca na koniec wschodniego krańca wyspy.

10) Ubezpieczenie

Podczas wyjazdu grupa objęta będzie ubezpieczeniem. Ubezpieczyciel pokrywa NNW, ratownictwo i poszukiwania, leczenie i transport.

Ponadto na Canioningu i coasteringu grupa objęta będzie dodatkowym ubezpieczeniem oferowanym przez firmę organizującą owe atrakcje.

Jeśli natomiast chcesz posiadać dodatkową formę ubezpieczenia, polecamy zamówić kartę EKUZ, czyli Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego. Można ją zamówić przez Profil Pacjenta w systemie gov.pl w zakładce "moje konto". Jest całkowicie darmowa, a jej posiadanie zapewnia dodatkowe zabezpieczenie finansowe w przypadku niechcianych zdarzeń.

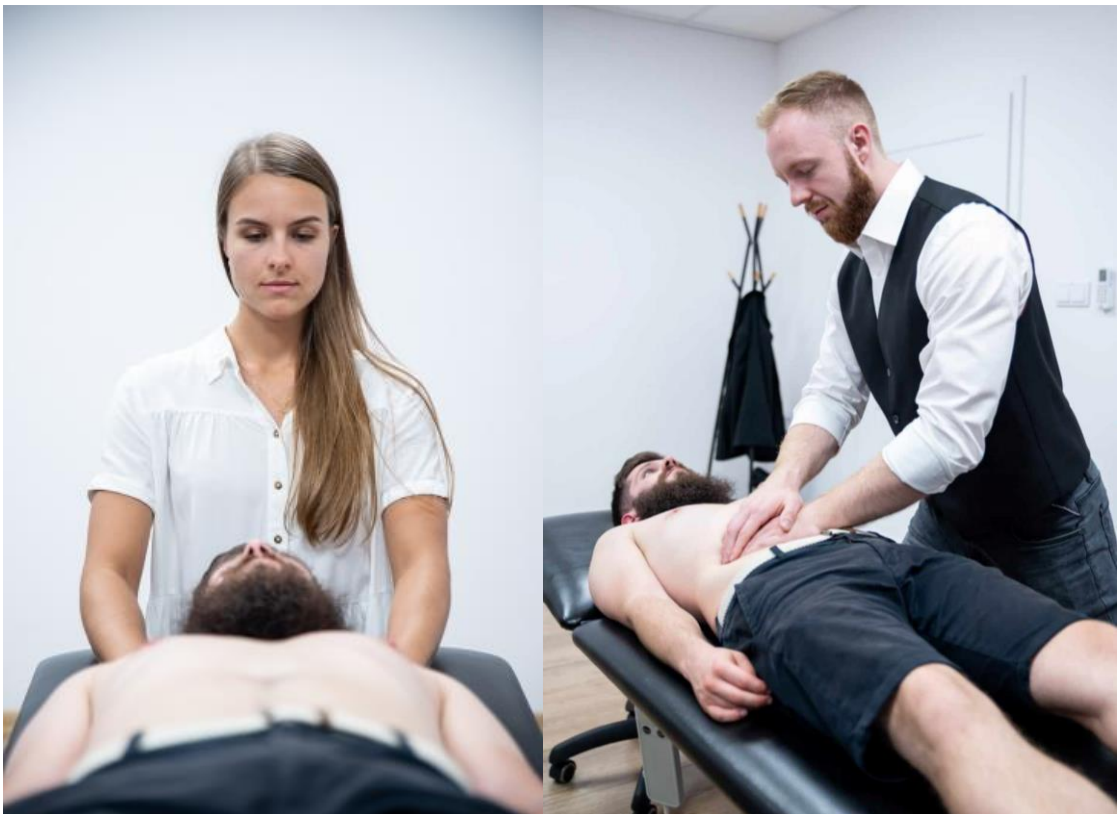


11) Terapię manualną dla uczestników – wykonywaną przez fizjoterapeutów i osteopatów

Dla uczestników wyjazdu dostępna jest również możliwość skorzystania z terapii wykonywanej przez prowadzących – Dawida Guta, Kamila Wolaka i Paulinę Żytkowską.

Terapie obejmują szeroki wachlarz metod:

- ✚ Fizjoterapię
- ✚ Osteopatię
- ✚ Kinezylogię stosowaną
- ✚ Kinezylogię energetyczną
- ✚ Psychosomatykę
- ✚ Terapię czaszkowo-krzyżową
- ✚ Hipnozę terapeutyczną



13) Pomiary HRV dla uczestników

Zdrowie jest wartością nadrzędną, w związku z tym o tę wartość należy priorytetowo dbać! Dlatego też naszym uczestnikom oferujemy możliwość skorzystania z pomiarów parametrów Autonomicznego Układu Nerwowego oraz skonsultowania ich z profesjonalistami zajmującymi się na co dzień ich oceną i programowaniem procesu terapeutycznego w przypadku występujących zaburzeń.

HRV jako zmienność rytmu zatokowego w połączeniu ze Stress Index czyli wskaźnikiem ilości pobudzenia stresowego w organizmie oraz z oceną tachogramu – stanowią obiektywne narzędzie pomiarowe do obserwowania obciążenia organizmu przez stres fizyczny, metaboliczny i psychoemocjonalny w czasie rzeczywistym. Jest to najskuteczniejsza metoda oceny stanu zdrowia organizmu.



14) Pomiary składu ciała na początku i końcu wyjazdu

Dla naszych uczestników mamy przygotowany również pomiar składu ciała, w który wchodzi:

- ✚ Ocena ilości procentowego składu masy mięśniowej
- ✚ Ocena zawartości tkanki tłuszczowej
- ✚ Ocena stanu nawodnienia organizmu
- ✚ Ocena masy i gęstości tkanki kostnej

Pomiary wykonane zostaną pierwszego i ostatniego dnia pobytu, dzięki czemu wszyscy będziemy mogli obserwować własny progres uzyskany poprzez uczestnictwo w oferowanych aktywnościach. W końcu nasz wyjazd to nie tylko wypoczynek, ale też i rozwój zarówno mentalny, jak i fizyczny!



15) Koszulka tematyczna

To już tradycja, że każdy organizowany przez nas Camp posiada własną, unikatową koszulkę dla uczestników.

Nie inaczej będzie i tym razem!

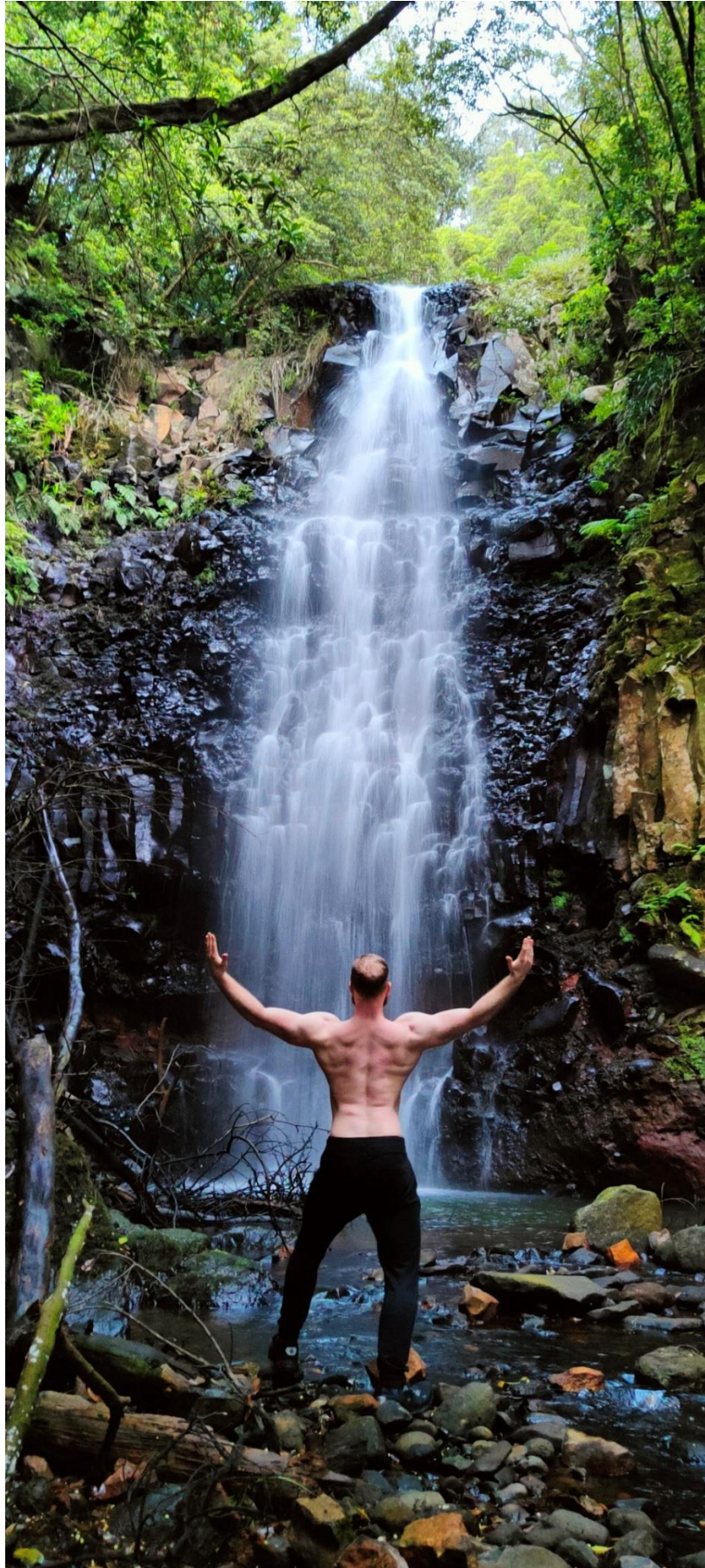
Dlatego też otrzymasz od nas specjalny ubiór, którym będziesz mogła/mógł wyróżnić się spośród szarego tłumu swoich znajomych!



16) Dobra zabawa, wspólne integracje, miła atmosfera

Tego zakresu chyba nie musimy tłumaczyć. Będzie po prostu **WYBORNIE!**





Ile to kosztuje???

Poniżej prezentujemy wartość zawartych w ofercie udogodnień:

- 1) Bilety lotnicze z ubezpieczeniem i bagażem rejestrowanym – 2000zł
- 2) Zakwaterowanie w willi przez tydzień/os – 2000zł
- 3) Cykl 7 prowadzonych porannych treningów rozruchowych - 1000zł
- 4) Warsztaty z produkcji ponchy – 300zł
- 5) Niepowtarzalne warsztaty edukacyjne– 2000zł
- 6) Medytacje i procesy rozwojowe – 1000zł
- 7) Grupowe procesy hipnotyczne – 1500zł
- 8) Tańce intuicyjne – 200zł
- 9) Canioning i coastering – 700zł
- 10) Terapia manualna dla uczestników – 200zł/każda
- 11) Pomiar HRV – 500zł/każdy
- 12) Pomiar składu ciała – 100zł/każdy
- 13) Wycieczki po lewadach i Pico Ruivo do Pico do Arieiro – bezcenne

Łącznie: ~~11500zł~~

Specjalnie dla Was przygotowaliśmy ofertę **TAŃSZĄ 48% CZYLI AŻ**
5500ZŁ TANIEJ!!

Dlatego cena wyjazdu wynosi: **6000zł**

PROWADZĄCY

Dawid Gut - Fizjoterapeuta, osteopata, naturopata, neuroterapeuta, hipnoterapeuta. Założyciel i pomysłodawca projektu HandMadeHealth, w ramach którego przeprowadził ponad 140 szkoleń z zakresu terapii manualnej, wisceralnej, czaszkowo-krzyżowej, psychosomatycznej, kinezylogicznej i energetycznej.

Jako instruktor, Dawid bardzo duży nacisk kładzie na podstawy, co oznacza dogłębne zrozumienie anatomicznych i fizjologicznych zależności oraz podstaw do wykonywania terapii. Wraz ze szczegółową znajomością podstaw, łączy się świadomość odnośnie stosowanych technik. Stąd właśnie "rozumienie, zamiast odtwarzania" jest maksymą przyświecającą szkoleniom prowadzonym przez Dawida.

Ponadto Dawid duży nacisk kładzie na integrację różnych koncepcji terapeutycznych, łącząc klasyczne medyczne podejście, z filozofią sztuk medycznych wschodu, a także energetyką i hipnozą. Wszystko po to, aby pielęgnować szeroki i wielowymiarowy obraz pacjenta i potencjalnych przyczyn jego dolegliwości.



Paulina Żytkowska - Fizjoterapeutka, neuroterapeutka, instruktorka rekreacji ruchowej ze specjalizacją taniec oraz studentka osteopatii.

Od dziecka związana z tańcem i sceną. Oprócz codziennej pracy gabinetowej, promuje zdrowy tryb życia, pomagając swoim podopiecznym zwiększać świadomość swojego ciała i jego emocje. Łączy swoją pasję z zawodem fizjoterapeuty prowadząc zajęcia z tańca intuicyjnego grupie HandMadeHealth. W gabinecie integruje wiedzę z nauk medycyny konwencjonalnej oraz niekonwencjonalnej.

Według Pauliny utrzymanie zdrowego ducha i ciała uzależnione jest od nas samych, ponieważ “wszystko, czego potrzebujesz masz już w sobie”, a terapeuta jest jedynie przewodnikiem do odnalezienia pełni zdrowia. Z tego powodu, ważne jest poznawanie własnego ciała i jego reakcji na konkretne bodźce.



Kamil Wolak - Fizjoterapeuta, neuroterapeuta, naturopata. Współzałożyciel projektu Handmade Health. Instruktor szkoleń oraz warsztatów dla terapeutów z zagadnień suchej igłoterapii, terapii manualnej i medytacji.

Prowadzi gabinet fizjoterapeutyczny, w którym pomaga pacjentom uporać się z bólem. W pracy skupia się na odnalezieniu przyczyny problemu, tak by skutecznie przynieść ulgę. Lubi techniki narzędziowe, szczególnie suchą igłoterapię, a do swojej pracy często włącza Tradycyjną Medycynę Chińską. Uważa, że to nie terapeuta leczy pacjenta, tylko to pacjent leczy się sam.



Masz pytania?

Skontaktuj się z nami pod adresem: biuro@handmadehealth.pl

Pod numerem telefonu: +48 694 535 467

Lub na social mediach:

IG: https://www.instagram.com/handmade_health/

FB: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61554915631212>

Odwiedź naszą stronę internetową: <https://www.handmadehealth.pl>

DO ZOBACZENIA!

