

TWÓRCZY TYDZIEŃ DLA CIAŁA I DUCHA

WAKACJE DLA DOROSŁYCH

NASZA
WERANDA

TWÓRCZE MIEJSCE



turnus I

2.07.23 (niedz.) - 8.07.23 (sob.)

+48 501 289 901

biuro@naszaweranda.pl

ul. Wąska 11 03-064 Warszawa

www.naszaweranda.pl

O NAS

NaszaWeranda to miejsce spotkań.

Spotkań z rękodziełem, ze sztuką, z naturą, z innymi ludźmi jak i spotkań z samym sobą.

NaszaWeranda to stary dom z duszą i ogrodem na warszawskiej Białołęce, tuż przy stacji PKP Warszawa Choszczówka, nieopodal legionowskich lasów. To nietuzinkowa, twórcza przestrzeń, która łączy w sobie poszanowanie dla starego klimatu domu w którym się znajduje z artystycznymi pasjami właścicielek.

NaszaWeranda to około 1000m² dzikiego ogrodu z krzakami, drzewami, kwiatami i wieloma ustronnymi zagajnikami, gdzie możesz na hamaku czy leżaku spędzić długie godziny patrząc w niebo i słuchając śpiewu ptaków.

NaszaWeranda to przestrzeń w której organizujemy warsztaty, wystawy, eventy zarówno dla dorosłych jak i dzieci.

Szczególnie bliskie są nam działania artystyczne i szeroko rozumiany rozwój osobisty. Na styku tych obszarów narodził się pomysł organizacji twórczych wakacji dla dorosłych. Zapraszamy Cię serdecznie, jeśli poczujesz, że temat Cię woła.



2023

RYSOWANIE MALOWANIE JOGA

TURNUS I
DZIEWCZYŃSKI

W codziennym biegu życia nie masz czasu na zajęcie się sobą i swoimi potrzebami? Marzysz o wyjeździe na totalne odosobnienie, żeby wszyscy dali Ci w końcu święty spokój? Jednocześnie ciągnie Cię czasem do ludzi... Szukasz swojego plemienia? Innych kobiet, które czują to co Ty... I jeszcze brakuje Ci nieustająco czasu, aby rozwinąć swoje artystyczne zainteresowania? Nie wiesz jak to wszystko pogodzić??? Jeśli odnajdujesz siebie w tych dylematach to zapraszamy Cię na wakacje dla dorosłych w NaszejWerandzie.

Turnus I to zaopiekowanie się Sobą w dwóch wymiarach:

1. praca artystyczna: codzienne zajęcia z rysunku i malarstwa, które pozwolą Ci uwolnić swoją naturalną kreatywność i radość tworzenia
2. praca z ciałem i duchem podczas codziennej, delikatnej i czulej praktyki jogi

Harmonogram będzie dość napięty ale nie zapominamy, że naszym celem jest odpoczynek. Przecież to w końcu wakacje! Wszystkie zajęcia prowadzone będą w rytmie slow, w fantastycznej twórczej przestrzeni, w otoczeniu drzew i śpiewających ptaków. Jeśli będziesz potrzebowała samotności to bez problemu znajdziesz dla siebie taką przestrzeń, jeśli będziesz chciała pobyc w grupie to również będzie taka możliwość. Bez napinki. Bez pośpiechu.

W poszanowaniu dla Twoich potrzeb.



RYSUNEK MALARSTWO

Każde małe dziecko lubi rysować i malować. Jest to naturalny etap rozwoju człowieka, naturalna potrzeba kreacji. Niestety jest ona często bardzo skutecznie w nas zabijana. Najczęściej dzieje się to w konwencjonalnym systemowym procesie edukacyjnym, gdy zostaje poddana ocenie. Wiele z nas zrażonych i zniechęconych rezygnuje z tej przyjemności na całe życie. A jakby tak spróbować odczarować ten schemat?



Jeśli uważasz, że nie umiesz rysować i malować, ale pamiętasz, że w dzieciństwie sprawiało Ci to przyjemność to zapraszamy Cię do tej przygody. Żadne umiejętności nie są wymagane.

Jeśli rysujesz i malujesz i chcesz pogłębić swoją praktykę to również są to zajęcia dla Ciebie. Będziemy uczyć się tworzyć bardziej przez czucie niż ćwiczyć w sposób akademicki.

Podczas warsztatów wyłączamy krytyczny głos w naszej głowie. Nauczymy się nie oceniać, nie porównywać a akceptować wszystko co przychodzi i co chcemy wyrazić. Skupiamy się na radości samego twórczego procesu i zapoznania się z możliwościami różnych materiałów bez presji na efekt. Pozwolimy się zaskoczyć. Obudzimy w sobie entuzjazm tworzenia jaki zazwyczaj posiadają dzieci oddające się naturalnemu i spontanicznemu procesowi kreacji.

Zapoznamy się z podstawowymi narzędziami i technikami rysunku i malarstwa. Będziemy pracować z ołówkiem, węglem, kredkami, cienkopisami, pastelami, farbami akwarelowymi i akrylowymi. Będziemy mogli doświadczyć różnych jakości jakie kryją w sobie poszczególne narzędzia.

Codziennie 3 godziny zajęć pod okiem instruktora i 2 godziny pracy własnej na zadany temat z omówieniem i korektą. Narzędzia z jakimi będziesz mogła się zapoznać:
ołówek, węgiel, kredki, cienkopisy, pastele suche i mokre, akwarele, akryle.

W sumie 15 godzin pracy pod okiem instruktora.

Minimum 10 godzin pracy własnej na zadany temat z omówieniem i korektą.

JOGA

Joga ma miejsce wtedy, gdy świadomie przywiązujesz uwagę do tego co robisz, bez względu na to, czy sięgasz po tabliczkę czekolady czy wykonujesz asany.

Joga oczyszcza ciało i umysł, przez co pozwala na długie i szczęśliwe życie. Rozpoczęcie przygody z jogą to początek pozytywnej zmiany stylu życia. Dzięki jodze uczymy się żyć zgodnie z filozofią „slow life” – potrafimy doceniać drobiazgi, zatrzymać się na chwilę w pędzie codziennego życia.



Jogę ciężko przypisać do kategorii „sport”, bo jest inna niż wszystkie dyscypliny. Joga - to też nie „stanie na głowie” – z czym nam się często kojarzy. W jodze nie chodzi o Twoje umiejętności czy zdolności akrobatyczne, chodzi o Ciebie samą – o możliwość przebywania w swoim własnym towarzystwie. W końcu joga pozwala zadbać nie tylko o nasze ciało, ale również o duszę.

Dobrodziejstwa jogi:

- Działa jak środek przeciwbólowy – potrafi zmniejszyć bóle mięśniowe czy bóle głowy
- Wzmacnia mięśnie i stawy
- Poprawia krążenie krwi
- Jest najlepszą rehabilitacją dla kręgosłupa
- Wysmukła sylwetkę
- Pomaga w utrzymaniu zdrowego ciała i dobrej kondycji
- Poprawia metabolizm

Codzienna godzinna praktyka jogi.

Poziom od początkującego.

Praca głównie z jogą opartą na technice Iyengara, ale połączona z wieloma innymi podejściami. Zawiera elementy jogi twarzy i techniki relaksacyjne. Uważna, nieśpieszna.

W sumie ponad 5 godzin na macie.

DODATKOWE ATRAKCJE

KĄPIEL W DŹWIĘKACH

w czwartkowy wieczór zaprosimy Was na relaks w dźwiękach mis tybetańskich, kamertonów, bębna szamańskiego i dzwonek koshi. Dźwięki tych instrumentów wyciszają myśli, usuwają zmęczenie, łagodzą napięcia nerwowe a także zwiększają świadomość siebie. Wibracje instrumentów oddziałują terapeutycznie na ciało, umysł, duszę, dotykając sfery emocjonalnej, fizycznej i duchowej, harmonizując jednocześnie ośrodki energetyczne zwane czakrami.



CEREMONIA OGNIA

Żywiół ognia ma w sobie ogromną moc transformacji i oczyszczania. Od zawsze służył odstraszeniu złych mocy. Pomaga pożegnać stare, aby zrobić miejsce na nowe. Jednoczy. Wszystkich tych jakości będziemy mogli doświadczyć podczas piątkowej ceremonii ognia.



Ceremonie i rytuały zawsze były ważnym elementem życia człowieka. Pozwalają one poczuć moc chwil, wyciszyć umysł i zatrzymać lawinę galopujących myśli.

Pomagają być tu i teraz.

DODATKOWE ATRAKCJE

DOSTĘP DO PRACOWNI ARTYSTYCZNYCH

PRACOWNIA CERAMICZNA

Na terenie NaszejWerandy mieści się niewielka pracownia ceramiczna. Mamy glinę, odpowiednie narzędzia i piec do wypału ceramiki. W czasie turnusu będzie możliwość, po wcześniejszym ustaleniu z instruktorem, do korzystania z tych dobrodziejstw. Jest też możliwość zorganizowania dołowego wypału plenerowego.



PRACOWNIA DO MAJSTERKOWANIA

Nasz warsztat do majsterkowania jest dość dobrze wyposażony. Mamy sporo narzędzi i elektronarzędzi. Duży wybór farb, patyn, szablonów i innych skarbów. Jeśli będziesz czuła potrzebę do wykorzystania tych mocy, to również będzie taka możliwość.



Dostęp do pracowni i narzędzi będzie dla Ciebie bezpłatny. Natomiast koszty materiałów typu glina czy też koszty wypałów będą do dodatkowego rozliczenia według zużycia.

Konsultacje specjalisty bezpłatne!

DODATKOWE ATRAKCJE

DOSTĘP DO PRACOWNI ARTYSTYCZNYCH

PRACOWNIA ŚWIECZKOWA, ZAPACHOWA

Zapach naturalnych świec to ważny element naszej przestrzeni. Tutaj tworzą się magiczne kombinacje naturalnych olejków eterycznych, które czuć od razu po przekroczeniu progu pracowni. Dla chętnych będzie możliwość stworzenia własnej kompozycji zapachowej i nauczenia się tworzenia magicznych świec z naturalnych wosków.



SZYCIE, TAPICEROWANIE, FILCOWANIE

Mnóstwo materiałów, gąbki, maszyna do szycia, overlock, czy kolorowe owcze runo to tylko fragment tego co zawiera nasza magiczna szafa. Jeśli akurat ta rękodzielnicza strefa jest Ci bliska to będziesz mogła zanurzyć się w niej do woli.



Dostęp do pracowni i narzędzi będzie dla Ciebie bezpłatny. Natomiast koszty materiałów typu woski, filce itp. będą do dodatkowego rozliczenia w zależności od wykorzystanych materiałów.

Konsultacje specjalisty bezpłatne!

WYŻYWIENIE

Podczas naszych kolonii w codziennym planie dnia są wyznaczone konkretne godziny na posiłki. Zachęcamy zawsze do spożywania ich przy wspólnym stole. Jest kilka możliwości organizacji posiłków.

Zamawiamy grupowo wegetariański całodzienny posiłek w sprawdzonej firmie cateringowej (śniadanie, obiad i kolacja) przywożony o świcie do samodzielnego podgrzania.



Śniadania i kolacje przyrządzamy we własnym zakresie a obiady zamawiamy z dostawą w dowolnych warszawskich restauracji według własnych kulinarnych preferencji.

Samodzielna organizacja posiłku według preferencji.

Miks powyższych.

Wszystko do omówienia i ustalenia:)

W Naszej Werandzie dysponujemy w pełni sprawną i wyposażoną kuchnią, gdzie po wcześniejszych indywidualnych ustaleniach można podgrzać czy też przygotować codzienny posiłek.,

Cena pełnego posiłku całodziennego do samodzielnego podgrzania z dostawą to koszt około 90- 100 pln dziennie.

Sam zestaw lunchowy można zamówić w licznych warszawskich restauracjach w cenach od około 30 pln za posiłek plus koszty dostawy, których cena jest bardzo różna w zależności od odległości i ilości posiłków.

NOCLEG

Możesz spać z nami w NaszejWerandzie. Nie ma tutaj luksusowych pojedynczych pokoi do wynajęcia ale jest za to przytulna przestrzeń, gdzie rozkładamy wygodne materace. Śpimy po kilka osób w pokoju. Są dwie łazienki do dyspozycji gości, w pełni wyposażona kuchnia i sporo przestrzeni.

Jeśli wolisz biwakowanie to możesz rozłożyć namiot w naszym ogrodzie. Miejsca jest pod dostatkiem.

Możesz również wynająć dowolną przestrzeń w Warszawie bądź okolicach i codziennie dojeżdżać do nas. NaszaWeranda miści się około 30-40 minut kolejką od samego centrum Warszawy.



Nocleg w NaszejWerandzie ma swoje zalety. Jesteś cały czas na miejscu. Masz do dyspozycji nasze artystyczne pracownie 24h. Z doświadczenia wiemy, że energia grupy podnosi poziom kreatywności, więc dostęp do materiałów bywa przydatny w różnych porach dnia i nocy:)

Cena noclegu na materacu to 35 pln za dobę. Pościel wliczona w cenę. No i nasz kot do towarzystwa w pakiecie:)

Nocleg w namiocie to 20 pln od osoby za dobę. Nie pobieramy opłat za rozbiście namiotu.

PRZYKŁADOWY PLAN DNIA

8.00-9.00 joga

9.15-9.45 śniadanie

10.00-13.00 rysunek malarstwo z
nauczycielem

13.30-14.10 obiad

14.30-16.30 praca artystyczna własna na
zadany temat

17.00-17.45 kolacja

czas wolny przeplatany z ceremonią
ognia, kinem plenerowym czy kąpielą w
dźwiękach



Szczegółowy plan dnia i tygodnia otrzymasz w mailu potwierdzającym Twoje zgłoszenie na pobyt i wpłacie zadatku.

Dodatkowo są planowane 3 spotkania wieczorne:

- w dniu przyjazdu spotykamy się w kręgu powitalnym
- w czwartek przewidujemy relaks przy dźwiękach dzwonek i mis tybetańskich
- w piątek spotykamy się podczas Ceremonii Ognia

Plan jest ambitny. Oferta zajęciowa jest duża i ciekawa. Ale pamiętaj, że wakacje powinny być czasem relaksu i wypoczynku. Dlatego jeśli będziesz potrzebowała po prostu przeleżeć dzień na hamaku, albo pójść na długi spacer do lasu, to dla nas jest to ok. Nie narobisz sobie zaległości:) Program jest tak skonstruowany, że w każdej chwili możesz dołączyć do grupy.

PROWADZĄCY
JULIA KABAK
RYSUNEK MALARSTWO

Absolwentka szkoły sztuk pięknych w Kijowie i Uniwersytetu Rzemiosła Artystycznego w Woli Sękowej. Wieloletnia nauczycielka malarstwa i prac ręcznych w placówkach waldorfskich i wolnych szkołach. Miłośniczka przyrody, która jest jej główną inspiracją w twórczości. Pasjonatka rękodzieła wszelakiego. Niezwykle utalentowana artystka i cudowna, ciepła kobieta.



PROWADZĄCY
GOSIA BOROWSKA
JOGA, KĄPIEL W DŹWIĘKACH

Sport to jej pasja od najmłodszych lat, ale to joga skradła Gosi serce. "W bardzo trudnym dla mnie okresie życia joga w skuteczny sposób ukoła moją duszę i ciało. Właśnie dlatego cały czas zgłębiam jej tajniki i ciągle odkrywam jej tajemniczą moc" - mówi Gosia. Jest dyplomowanym instruktorem jogi i technik relaksacyjnych AWF Warszawa, oraz instruktorem jogi dla dzieci. Prowadzi także kursy i szkolenia z makijażu, zajmuje się kosmetyką i masażami.

....



MONIKA JANKOWSKA ORGANIZACJA/OPIEKA NAD WSZYSTKIMI PRACOWNIAMI

Miłośniczka rękodzieła od najmłodszych lat. W dorosłości, w poszukiwaniu swojej drogi skończyła resocjalizację i profilaktykę społeczną, potem marketing i zarządzanie, podyplomowo edukację niezależną, aby na końcu znowu wrócić do rękodzieła na Uniwersytecie Ludowym Rzemiosła Artystycznego. "Możliwość tworzenia, kreacji jest dla mnie jak tlen" - mówi Monika. Z tej potrzeby lata temu stworzyła pracownię artystyczną MoJaWeranda. W jej pracowni można znaleźć naturalne świece, ceramikę, biżuterię, naturalne zabawki dla dzieci, odnowione meble i wiele, wiele innych bardziej bądź mniej artystycznych tematów. Najbardziej inspiruje ją natura. Jej zachwycające nieustająco piękno. Wymarzyła i współtworzy NasząWerandę. Twórcze miejsce. Miejsce spotkań. Spotkań z rękodziełem, z innymi ludźmi, z samym sobą... Piękną przestrzeń rozwoju dla dzieciaków i dorosłych.



CENNIK

TURNUS I

PEŁEN PAKIET ZAJĘĆ Z WŁASNYMI
MATERIAŁAMI PLASTYCZNYMI

WYKUPIONY DO 10.06

970 pln/ os

WYKUPIONY PO 11.06

1200 pln/ os

KORZYSTANIE Z MATERIAŁÓW
PLASTYCZNYCH PRACOWNI

350 pln/ os

NOCLEG
W DOMU
W NAMIOCIE

35 pln/ os za 1 noc

20 pln/ os za 1 noc

PEŁNE WYŻYWIENIE
OPCJA CATERIANGU
WEGETARIAŃSKIEGO (ŚNIADANIE I;
II/OBIAD/PODWIECZOREK/KOLACJA)
DO SAMODZIELNEGO PODGRZANIA

95 pln/ os

przy zamówieniu z góry na 5 dni



2023

FORMALNOŚCI TE WAŻNE BARDZIEJ I MNIEJ

REZERWACJA

Wstępną rezerwację, bez wpłaty zadatku, trzymamy dla Ciebie 2 dni.

Rezerwacje oficjalnie potwierdzamy po wpłacie przez Ciebie 40% zadatku przelewem na nasz nr konta: 20 11 40 2004 0000 3302 8236 4334 i wysłaniu do nas maila na adres biuro@naszaweranda.pl ze zgłoszeniem. Prosimy o podanie w nim Twojego imienia i nazwiska, telefonu kontaktowego oraz napisanie nam z jakich opcji wypoczynku będziesz korzystała (np. nocleg w namiocie, materiały plastyczne pracowni, wyżywienie całodzienne itp. itd.)

Pozostałą kwotę prosimy uiścić w całości na ww. konto najpóźniej do 27.06.2023.

PRZYJAZD I WYJAZD

Turnus I rozpoczynamy oficjalnie kręgiem powitalnym w niedzielę 2.07.2023 o godzinie 19.30.

Możesz przyjechać do nas już od godziny 15.00 abyś na spokojnie mogła się rozpakować i rozgościć.

W dniu przyjazdu nie zapewniamy pełnego posiłku.

Turnus kończymy w sobotę 8.07.2023. Poranek przeznaczamy na spokojne śniadanie, pakowanie się i żegnanie. Wyjazd z NaszejWerandy do godz. 14.00

FORMALNOŚCI TE WAŻNE BARDZIEJ I MNIEJ

REGULAMIN

Po przyjeździe do NaszejWerandy będziemy prosiły Cię o zaakceptowanie regulaminu pracowni. Ważnym punktem regulaminu jest nie spożywanie na terenie NaszejWerandy (dom, ogród) podczas turnusu wakacyjnego alkoholu i żadnych innych używek. Otwieramy się na przepływ kreatywności całkowicie na trzeźwo:)

INFORMACJE DODATKOWE

Ważna informacja dla alergików:

W pracowni mieszka z nami kotka. Kręci się po całym domu. Nie ma możliwości ograniczyć jej przestrzeni życiowej. To my się musimy dostosować. Ona tu rządzi:))

Inne zwierzęta domowe o ile nie są agresywne są u nas mile widziane.

Opiekunowie zwierząt zobowiązani się do sprzątnięcia po swoich podopiecznych.