

OFERTA

ZAKOTWICZENI

NA

WYSPIE

Camp na Sycylii dla osób z ADHD.

Poznaj swoje supermoce.

Czujesz, że wiesz, co robić, ale i tak **tego nie robisz?**

Coś Cię paraliżuje, odpoczynek nie odpręża, a głowa non stop mieli myśli?

„to znowu przez to ADHD”.

STOP!!

ADHD nie jest niczemu winne, wręcz przeciwnie dzięki niemu zyskujesz **SUPERMOCE**, które warto zauważyć, nazwać i zacząć ćwiczyć.

Właśnie po to jest ten wyjazd.

Zakotwiczeni na Wyspie to 14 dni, podczas których **przestajesz walczyć ze swoim ADHD, a zaczynasz z nim współpracować.** Przez coaching, jogę, oddech i świadomą pracę z ciałem odzyskasz kontakt z własnym rytmem. Wrócisz z dopasowanymi do swoich potrzeb strategiami działania oraz narzędziami zwiększającymi satysfakcję w codziennym życiu.

4-18 października 2026 r.



Palermo

Ten wyjazd jest dla Ciebie, jeśli:



masz ADHD i chcesz lepiej zrozumieć swój sposób działania



wiesz, co robić ale trudno Ci utrzymać kierunek, energię albo regularność,



szukasz przestrzeni bez oceniania, porównań i presji,



jesteś zmęczona, zmęczony przebudźcowaniem, napięciem i chaosem,



chcesz nie tylko odpocząć, ale wrócić do domu z czymś konkretnym i dopasowanym tylko do Ciebie.

Co zyskasz?

Cele

Uwagę,

Relacje

Emocje

Energie,

Wartości

Hiperfokus

Funkcje wykonawcze

Co poruszymy?

**W jakim celu
to poruszymy?**

**Każdy z tych obszarów to część
Ciebie warta zrozumienia
i świadomego rozwijania.**

**Im lepiej je znasz, tym łatwiej
żyjesz na własnych zasadach.**

Właśnie to będziemy razem budować.

- 👉 Z większym **zrozumieniem** siebie i swojego **ADHD**.
- 👉 Z większą **łagodnością** wobec swojej neuroatypowości.
- 👉 Z polepszonym **kontaktem** z ciałem, energią i emocjami.
- 👉 Z konkretnymi **strategiami** wspierającymi codzienne funkcjonowanie.
- 👉 Z planem powrotu do **codzienności**, ale realny, a nie idealny.

Z czym wyjedziesz?

Ranczo Salemi

Sycylia to wyspa, która działa na zmysły. Żółte wzgórza, zapachy dzikich ziół, wieczory w kolorze pomarańcza i morze, które widać z daleka. Tu czas płynie wolniej, a powietrze smakuje inaczej. I **właśnie o to chodzi**.



Malownicze Ranczo Salemi na Sycylii, czyli **miejsce, które sprzyja** wyciszeniu, regeneracji i odzyskiwaniu kontaktu ze sobą.



Natura ma wyjątkową zdolność do wspierania tego, czego nie da się przyspieszyć. Dzięki niej proces osadzania nowych doświadczeń w ciele i integrowania zmian przechodzi ze spokojem.

To, czego się tu nauczysz, nie zostanie tylko w notatkach, **wsiąknie głębiej**.

Jak wziąć udział?

Krok 1

Wypełniasz krótki **formularz zgłoszeniowy**. Na jego podstawie sprawdzamy, czy ten wyjazd będzie dla Ciebie odpowiednią przestrzenią.

Krok 2

Dostajesz od nas odpowiedź. Jeśli widzimy dopasowanie, zapraszamy Cię na krótką rozmowę online, podczas której poznamy się bliżej.

Krok 3

Po rozmowie wracamy z odpowiedzią. Jeśli obie strony mówią „tak”, przechodzimy dalej.

Krok 4

Wysyłamy umowę i prosimy o wpłatę zaliczki w wysokości 25% ceny wyjazdu, tym rezerwujesz miejsce. Pozostałą kwotę opłacasz zgodnie z terminami w umowie.

Dlaczego taka ścieżka?

Zapis wygląda tak, a nie inaczej z dwóch powodów: chcemy dobrze dopasować warsztat do Twoich potrzeb i zadbać o to, żeby przestrzeń, w której pracujemy, była bezpieczna dla wszystkich uczestników.

Bilet lotniczy kupujesz we własnym zakresie.

Po potwierdzeniu udziału dostaniesz od nas wskazówki, jak i kiedy najlepiej to zrobić.

Przed wyjazdem otrzymasz wszystkie informacje organizacyjne: co zabrać, jak się przygotować i jak wygląda plan.

Gdy zbierze się grupa, utworzymy wspólny kanał (WhatsApp lub Messenger) do bieżącego kontaktu i przygotowań.

Cena

do 1.05.2026 r.: **1600 € (zaliczka 400 €)**

po 1.05.2026 r.: **1700 € (zaliczka 425 €)**

Cena obejmuje

- udział w 11-dniowym procesie warsztatowym,
- codzienny blok warsztatowy prowadzony przez Magdę,
- poranne i wieczorne praktyki (joga i oddech) prowadzone przez Pawła i Karolinę,
- opiekę trojga prowadzących podczas wyjazdów,
- udział w zaplanowanych aktywnościach grupowych na miejscu,
- zakwaterowanie,
- wyżywienie,
- lokalne transfery, w tym lotnisko - ranczo - lotnisko,
- materiały warsztatowe,
- grupę kontaktową na WhatsApp.

Cena nie obejmuje:

- biletów lotniczych,
- ubezpieczenia podróżnego,
- wydatków własnych,
- biletu wstępu do parku Zingaro.



Ubezpieczenie

uczestnicy wykupują we własnym zakresie.

Rekomendujemy polisę obejmującą koszty leczenia, podróż zagraniczną oraz ewentualną rezygnację z wyjazdu.

Szczegóły

Zakwaterowanie

Mieszkamy w Ranczo Salemi – miejscu sprzyjającym odpoczynkowi i wyciszeniu.

Pokoje 1-, 2- lub 3-osobowe, każdy z łóżkiem z pościelą, szafą, stolikiem nocnym i klimatyzacją. Biurko współdzielone, łazienki wspólne (1 na 3 osoby).



Do dyspozycji grupy

- ☞ zamrażarka do morskowania
- ☞ duży salon z miękkimi fotelami
- ☞ ganek idealny do porannej praktyki i wieczornych zachodów słońca

Wyżywienie

- śniadanie
- lekki posiłek czyli snack po bloku warsztatowym
- kolacja

Dodatkowo planowane są 2 wyjazdy na pizzę, w ramach kolacji.

Wyżywienie podczas wyjazdu będzie wspierać rytm dnia, regenerację i komfort uczestników.

Szczegóły dotyczące menu i opcji dietetycznych prześlemy przed wyjazdem.

Lokalne atrakcje

Świątynia Zgody



Wyjazd składa się z 11 dni warsztatowych oraz dwóch całonocnych wycieczek ukazujących zupełnie różne oblicza Sycylii.

Palermo: miasto-mozaika, gdzie arabskie wzornictwo spotyka się z barokową architekturą i śródziemnomorskim chaosem ulic. Miejsce, które wciąga wszystkimi zmysłami.

Rezerwat Zingaro: najstarszy sycylijski rezerwat przyrody, gdzie 650 gatunków rzadkich roślin i bogata ptasia fauna przypominają, że natura może poruszyć wszystkie zmysły.

Ponadto, w okolicy rancza dostępne są:

- gorące źródła (które odwiedzimy 5x),
- plaża,
- lokalne miasteczka,
- trasy trekkingowe i spacerowe,
- świątynie greckie.



Palermo

Karolina Brzezińska



ŚWIADOMA PRACA Z CIAŁEM - ODDECH JOGA - TEATR

👉 **Nauczycielka jogi i inicjatorka projektu** „Zakotwiczeni na Wyspie”, przestrzeni do odzyskiwania kontaktu ze sobą poprzez ciało.

👉 Praktykę holistycznej pracy z ciałem Ma-Uri oraz klasycznej Hatha Jogi pogłębiała m.in. w **Kaivalyadhama Yoga Institute w Indiach**. Dziś łączy uważność, ruch i oddech w całościowe podejście do samoregulacji.

👉 Zdiagnozowana na ADHD pokazuje, jak świadomie **wykorzystać własną neuroróżnorodność** do budowania harmonii i sprawczości w życiu.

👉 Bliska jest jej idea „**luksusu przebywania w ciele**”, czyli stanu, w którym ciało staje się miejscem bezpiecznym, twórczym i wspierającym.

👉 **Z wykształcenia aktorka** z dziesięcioletnim doświadczeniem na deskach polskich teatrów, co dało jej głębokie rozumienie ekspresji ciała, obecności i rytmu w ruchu.

Magdalena Matuszczak



ADHD - COACHING - MENTORING

- ☞ **Coachka certyfikowana przez International Coaching Federation (ICF) na poziomie PCC, mentorka i trenerka.** Specjalizuje się we wspieraniu osób z ADHD, w szczególności przedsiębiorców wspierających neuro różnorodnych pracowników.
- ☞ Zdiagnozowana na ADHD, dzięki czemu **w pracy korzysta z bogatego doświadczenia** oraz osobistego rozumienia czym ono jest.
- ☞ Łączy coaching, mentoring, psychologię pozytywną i podejście skoncentrowane na rozwiązaniach z praktycznymi narzędziami budującymi **spokój, klarowność i wewnętrzne oparcie.**
- ☞ Pasjonuje się ceramiką, japońską sztuką kintsugi, kaligrafią, oraz malarstwem chińskim, **co wykorzystuje w pracy z ludźmi.**
- ☞ Na Sycylii **poprowadzi proces rozwojowy**, budujący bezpieczną bazę, lepsze rozumienie własnego sposobu działania i odzyskiwanie sprawczości.

Paweł Durakiewicz



ODDECH - MEDITACJA - GOSPODARZ

- ☞ Czterokrotny rekordzista Guinnessa oraz **założyciel Rancza Salemi**. Chodzi bosy i wie, dlaczego warto.
- ☞ Człowiek, który przeszedł drogę **od uzależnienia do wolności**, dzięki czemu dziś pomaga w przejściu tej drogi.
- ☞ Przez ponad 5 lat prowadził ośrodek leczenia uzależnień. Dziś rozwija to miejsce jako sycylijską **przestrzeń retreatów i obozów rozwojowych**.
- ☞ **Założyciel fundacji Diamond Soul** organizującej bezpłatne obozy dla dzieci i młodzieży.
- ☞ Podczas wyjazdu, odpowiada za **praktyki oddechowe i medytacje**. Zadba o wspólną przestrzeń, sprzyjającą wyciszeniu, zwolnieniu i powrocie do kontaktu z ciałem. Zabierze nas do **najpiękniejszych zakątków Sycylii**.

Ważne informacje

Dane do przelewu

bank UniCredit
DURAKIEWICZ PAWEL ERAZM
IT78E0200881940000106793328

Kraj: Włochy
BIC/SWIFT: UNCRITM1J74

Tytuł przelewu: Zakotwiczeni na wyspie 2026

Organizatorem wyjazdu jest Paweł Durakiewicz,
gospodarz Rancza Salemi.

Rezerwacja miejsca następuje **po podpisaniu umowy i wpłacie zaliczki**. Wpłata zaliczki jest równoznaczna z rezerwacją miejsca. Pozostałą kwotę należy opłacić zgodnie z terminem lub terminami wskazanymi w umowie.

To warto zabrać

- strój kąpielowy
- buty do trekingu (wymagane w rezerwacji)
- podręczny plecak do pieszych wycieczek
- krem z filtrem SPF 50
- notatnik do pracy własnej
- wygodny i przewiewny strój do ćwiczeń (w październiku temp. oscyluje w granicach 20-24°C)

WYSPIE

DO

ZOBACZENIA

NA