



HARMONOGRAM

ZAKOTWICZENI

NA

WYSPY

Ramowy Plan Dnia

4-18 października 2026 r.

07:30-09:00 Poranna praktyka z **Karoliną i Pawłem**

09:15 Śniadanie

10:30-14:00 Blok warsztatowy z **Magdą**, przy wsparciu **Karoliny i Pawła**

14:15 Snack czyli lekki posiłek

15:30-18:00 Aktywność popołudniowa (co drugi dzień wspólna lub indywidualna)

18:15 Kolacja

19:30 Wieczorna praktyka z **Karoliną i Pawłem**



Harmonogram

Dzień 0. Przyjazd

Ten dzień przeznaczamy na zakwaterowanie, poznanie się i zwyczajów miejsca oraz zwiedzenie terenu.

Dzień 1. Warsztat: Bezpieczna baza

Pierwszy dzień przeznaczamy na zbudowanie bezpiecznej ramy procesu, wspólnego języka ADHD i poczucia przynależności. Będzie to moment uziemienia, osadzenia i wejścia w przestrzeń, w której nie trzeba niczego udawać.

Popołudniowa aktywność: wizyta w Terme Segestane czyli okolicznych gorących źródłach.

Dzień 2. Warsztat: Ciało jako fundament

Przyjrzymy się temu, jak sen, jedzenie, woda, ruch i bodźce wpływają na uwagę, emocje oraz codzienne funkcjonowanie. Będziemy budować minimum zdrowia jako podstawę większej stabilności.

Popołudniowa aktywność: Indywidualna.

Dzień 3. Warsztat: Emocje bez wojny

Skupimy się na regulacji emocji i zrozumieniu własnych wyzwalaczy. Uczestnicy odkryją swoje schematy i zaczną tworzyć pierwsze strategie powrotu do siebie.

Popołudniowa aktywność: Indywidualna.

Dzień 4. Warsztat: Uwaga i hiperfokus

Przyjrzymy się temu, jak działa uwaga w ADHD: skokom, rozproszeniu, hiperfokusowi i przeciążeniu. Będziemy szukać sposobów na bardziej świadome wchodzenie i wychodzenie ze skupienia.

Popołudniowa aktywność: wizyta w Terme Segestane czyli gorących źródłach.

Dzień 5. Warsztat: Od utkwienia do ruchu

Zajmiemy się momentem „wiem, co robić, ale nie robie”. Będziemy pracować na mikrokrokach, obniżaniu tarcia i tworzeniu ruchu bez wielkiej mobilizacji.

Popołudniowa aktywność: Indywidualna.



Marina w Palermo



Wieża Pepoliego



Katedra w Palermo

Harmonogram

Dzień 6. Warsztat: Dopamina i energia

To dzień poświęcony temu, co daje energię, a co ją zabiera. Uczestnicy stworzą własny system wspierania siebie w dniach wysokich i niskich.

Popołudniowa aktywność: wizyta w Terme Segestane czyli gorących źródełach.

Dzień 7. całodniowa wycieczka do Palermo

Zwiedzimy malownicze Palermo, uznawane za turystyczną stolicę Sycylii. Dzięki bogatej i burzliwej historii można tu spotkać wpływy zarówno fenickie, wandalskie, bizantyjskie, jak i normandzkie, arabskie czy nawet żydowskie. Miasto słynie z niesamowitych obiektów sakralnych, budowanych m.in. w stylach: gotyckim, renesansowym i barokowym.

Dzień 8. Warsztat: Relacje, które nie wyczerpują

Skupimy się na granicach, komunikacji, regulacji w relacjach i proszeniu o wsparcie. To dzień o tym, jak być bliżej ludzi, nie tracąc siebie.

Popołudniowa aktywność: Indywidualna.

Dzień 9. Warsztat: Sens i wartości jako kompas

Będziemy odkrywać, co naprawdę jest ważne, co daje poczucie sensu i jak podejmować decyzje bardziej w zgodzie ze sobą.

Popołudniowa aktywność: Indywidualna.

Dzień 10. Warsztat: Osiągnięcia bez bata

Zajmiemy się celami, mikrodomknięciami, śladem postępu i nagrodą. To dzień o tym, jak działać bez przemocy wobec siebie.

Popołudniowa aktywność: wizyta w Terme Segestane czyli gorących źródełach.

Dzień 11. Funkcje wykonawcze: dźwignia

Przyjrzymy się swoim największym wyzwaniom w obszarze funkcji wykonawczych i dobierzemy najbardziej dopasowane narzędzia.

Popołudniowa aktywność: Indywidualna.



Świątynia Hery



Scala dei Turchi



Monte Cofano



Nasze Zwierzaki

Harmonogram

Dzień 12. całonocna wycieczka do Rezerwatu Zingaro

Ten najstarszy rezerwat przyrody na Sycylii rozciąga się wzdłuż około 7 km dziewiczego wybrzeża Zatoki Castellammare i jej pasma górskiego, otoczonego stromymi klifami i małymi zatoczkami.

Bioróżnorodność rzadkich i endemicznych roślin oraz gniazdujące tam ptaki drapieżne (około 39 gatunków), to charakterystyczne elementy tego miejsca.

Dzień 13. Plan powrotu

Na zakończenie połączymy doświadczenia z całego procesu. To będzie czas integracji, łagodności wobec siebie i zbudowania realnego planu na czas po wyjeździe.

Popołudniowa aktywność: wizyta w Terme Segestane czyli gorących źródełach.

Dzień 14. Zamknięcie

Pakowanie, podsumowanie, pożegnanie i zakończenie wspólnych warsztatów.



Port w Mondello

DO

ZOBACZENIA

NA

WYWODNIE
WYSPIE