

KOBIECY WARSZTAT ODNOWY Z NAN AMALIĄ

W rytmie Majów – kobieca podróż przez czas i żywioły



KOBIECY WARSZTAT ODNOWY Z NAN AMALIĄ

W rytmie Majów – kobieca podróż przez czas i żywioły

W codziennym biegu, między obowiązkami zawodowymi a troską o bliskich, łatwo zapomnieć o sobie. A co jeśli na chwilę mogłabyś się zatrzymać?

Połącz się ponownie z źródłem tego, co wzmacnia: **słowem, kręgiem, rytuałem, tańcem i śpiewem**, czyli ze swoją energią, spokojem i naturalną odpornością psychiczną.



Przez 5 dni przewodniczka Majów **Kaqchiquel** z Gwatemali, poprowadzi nas przez krąg kobiet, ceremonie i praktyki, które od wieków wspierają w odzyskaniu spokoju, poczucia kierunku i jasności.

To nie tylko warsztat. To podróż, w której możesz odkryć swoją wewnętrzną równowagę, odzyskać siłę i wrócić do codzienności odmieniona – z nową energią, perspektywą i lekkością. Choć inspiracją dla wielu spotkań jest tradycja Majów, warsztat ma charakter współczesny: to przestrzeń do głębokiego odpoczynku mentalnego, pracy z emocjami, uważności, oddechem i relacją z samą sobą.

Kiedy zbieramy się jako kobiety, nasza energetyczna i neuronalna sieć łączy się i wzmacnia, nasz głos staje się klarowny i pewny. Wówczas też nasza moc płynie z połączenia z Matką Ziemią, czyli z naturą i tym, co daje nam stabilność. Razem możemy odkryć i aktywować tę jakość, a następnie rozszerzyć ją w życiu prywatnym i zawodowym – we wszystkich relacjach.



To nie magia, ale siła wewnętrzna, którą mamy w sobie od zawsze. Budzi się, gdy siadamy razem w kręgu, gdy słuchamy historii z odległej Gwatemali oraz dzielimy się własnymi opowieściami i doświadczeniami. Wtedy to, co nasze, splata się z tym, co przychodzi z daleka – i staje się siłą, którą możemy unieść dalej w świat. Odważmy się po prostu opowiedzieć swoją własną historię, odważmy się być odważmy się być sobą i nie ograniczajmy tego, co w nas żywe.

DLA KOGO JEST TO WYDARZENIE?

- Dla kobiet, które na co dzień są silne i niezależne, ale czują, że chcą zatrzymać się na chwilę i zrobić coś tylko dla siebie.
- Dla mam, które chcą na moment wyjść poza rutynę, wsłuchać się w swoje potrzeby i odnaleźć wewnętrzny spokój.
- Dla kobiet, które poszukują swojej ścieżki, inspiracji i głębszego kontaktu ze sobą.
- Dla tych, które pragną doświadczyć czegoś autentycznego – podróży, która zostawi ślad w sercu.
- Dla kobiet gotowych, by wsłuchać się w swoją intuicję i odkryć swoją duchową ścieżkę.
- Dla tych, które pragną poczuć siłę kobiecego kręgu i zanurzyć się w pradawnych rytuałach.
- Dla kobiet, które chcą na chwilę się zatrzymać, uwolnić od napięcia i stresu, a także odnaleźć swoją wewnętrzną równowagę.

Ważne: Jeśli szukasz intensywnej terapii, mocnych procesów psychologicznych lub warsztatów typowo religijnych – to nie jest ten warsztat! To miękka, kobieca przestrzeń pracy ze sobą.

Wystarczy, że chcesz dołączyć do kręgu, nie musisz być jakaś, nie musisz nic wiedzieć, nie potrzebujesz przygotowania. To gdzie jesteś i jaka jesteś jest wystarczające!

Pozwolisz na to sobie już teraz?

[Chcę być częścią](#)

CO CIĘ CZEKA?



Ceremonia czterech kierunków świata

by odnaleźć swoją wewnętrzną równowagę, otworzyć serce na żywioły i wsłuchać się w ich szept.



Rytuał oczyszczenia w ogniu świec

aby uwolnić to, co już Ci nie służy i zrobić miejsce na nowe.



Ceremonia miłości własnej

nauka czułości wobec siebie, uzdrawiania ran i przyjmowania swojej mocy.



Indywidualne sesje z Nan Amalią

odczyt kalendarza Majów, który wskaże Ci Twoją ścieżkę i poszerzy świadomość swoich talentów.



Praktyki w rytmie Majów

odczyt kalendarza, opowieści o żywiołach i rytuały, które otwierają na nowe spojrzenie.



Czas dla siebie

spacery po lesie, chwile nad jeziorem, taniec i śpiew, które pomagają uwolnić napięcia.



Codzienny rytm, który koi

poranne spotkania w kręgu, wieczorne rozmowy przy

KAŻDY DZIEŃ MA PRZEWIDYWALNĄ STRUKTURĘ:

- Rano spotkanie w kręgu
- Przedpołudnie praktyka lub spotkanie przy ogniu
- Popołudnie to czas dla siebie oraz sesje indywidualne
- Wieczór to czas na lekkie spotkanie integrujące



Ważne:

- nie pracujemy z trudnymi procesami traumatycznymi. Każda uczestniczka sama decyduje, jak głęboko chce wejść w doświadczenie
- praktyki są dobrowolne – możesz korzystać tyle, ile chcesz
- poruszamy się w rytmie komfortu i granic każdej uczestniczki
- to bezpieczna przestrzeń, bez oceniania, bez porównań
- to warsztat głęboki, ale miękki i bez presji

Ten warsztat nie jest:

- kursem religijnym
- praktyką szamańską
- doświadczeniem wymagającym wiary w konkretne systemy



CO WYNIESIESZ Z TEGO WARSZTATU?

1. Redukcja stresu i obciążenia mentalnego

Dzięki połączeniu pracy z ciałem, symbolicznymi rytuałami Majów i spokojnej przestrzeni kobiecej, odzyskasz lekkość, poczucie bezpieczeństwa i wewnętrzne wyciszenie.

2. Klarowność i zatrzymanie

Uczestniczki bardzo często mówią, że po warsztacie „wiedzą, czego chcą”. Przestrzeń, którą tworzy Nan Amalia, pozwala zobaczyć priorytety i zyskać nowe spojrzenie na decyzje, przed którymi stoisz.

3. Lepsza regulacja emocji i powrót do siebie

Praktyki, z którymi pracuje prowadząca – zakorzenione w jej własnej kulturze Majów – pomagają uspokoić układ nerwowy, uwolnić napięcia i odzyskać kontakt z intuicją i emocjami.

4. Nowe poczucie kierunku i sensu

To idealny moment, by zatrzymać się i „wyprostować wewnętrzny kompas”. Praktyki, rozmowy i społeczność kobiet pomogą Ci nazwać to, co naprawdę jest Twoje.

....

5. Odświeżenie energii i zwiększenie odporności psychicznej

Wyjedziesz z poczuciem odnowy – nie tylko wypoczęta, ale też wzmocniona. Rytm, procesy i symbolika pracy Majów działają jak reset dla głowy i serca.

6. Głęboki odpoczynek i doświadczenie wspólnoty

Cisza, przyroda, ogień, kobieca wspólnota – to przestrzeń, która sprzyja regeneracji emocjonalnej. Możesz tu po prostu być, bez oceniania i bez presji.



To działa, sprawdziliśmy to podczas wieloletnich podróży do Gwatemali (od 2012 roku) i niesamowitej przyjaźni ze społecznością Majów.

[Chcę to poczuć](#)

PRZEWODNICZKA



AMALIA TUM XINCO

Ajq'ij – Strażniczka Czasu | Przewodniczka | Obrończyni Matki Natury

Nan Amalia to nie tylko przewodniczka, ale i pomost między tym, co pierwotne, a tym, co współczesne. Nan Amalia pochodzi z Gwatemali i jest strażniczką tradycji Majów oraz kalendarza Cholq'ij. Specjalistka terapii naturalnych, ambasadorka tradycji, która wspierała kobiety od pokoleń. pracuje również z ludźmi w sposób bardzo praktyczny – wspiera w budowaniu odporności psychicznej, uważnej obecności i harmonii w codzienności.

Jest częścią Starszyny Kobiet, od której czerpie mądrość przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Jej obecność budzi zaufanie i szacunek – towarzyszy rodzinom, parom i osobom indywidualnym, dzieląc się prostymi, a zarazem głębokimi opowieściami, praktykami i rytmem życia zgodnym z naturą.

Amalia podróżuje z Gwatemali po świecie, dzieląc się swoim doświadczeniem m.in. w Meksyku, Japonii, Kalifornii i Salwadorze. Silna i łagodna – prowadzi drogą serca i rytmu Ziemi.



MIEJSCE – LIPOWY DOM

Miejsce, które szepcze historie

Lipowy Dom, otulony zielenią i szumem jeziora Majcz, stanie się Twoim azylem. Tutaj, w sercu Mazurskiego Parku Krajobrazowego, zaprasza Cię do świata, gdzie czas płynie w rytmie natury. Poranne mgły unoszą się nad taflą jeziora, a wieczorne niebo iskrzy się gwiazdami, jakby stary bóg Hunab-Ku wciąż snuł swoje opowieści.

Każdy kąt tego miejsca jest jak stronica książki: drewniane belki noszą wspomnienia minionych dni, a ciepło kominka otula kobiece rozmowy. Dziewięć przytulnych pokoi stanie się Twoją przystanią, a smaki kuchni wegetariańskiej i wegańskiej: pokarmem dla ciała i zmysłów.

Miejsce stworzone do odpoczynku - z pyszną wegetariańską i wegańską kuchnią, przytulnymi pokojami i przestrzenią do bycia razem w kręgu.

[Chcę być częścią](#)



CO JESZCZE?

Oprócz ceremonii i spotkań z Nan Amalią czeka na Ciebie mazurska przyroda i chwile przyjemności:

- Ogniska, które łączą w kręgu opowieści.
- Śpiew, taniec i rytuały.
- Spacery w świetle księżyca, który od wieków prowadzi kobiety.
- Obserwacja gwiazd w Strefie Ciemnego Nieba.
- Kajaki, rowery, mazurska bania i kąpiele w jeziorze – wszystko, co pozwoli Ci poczuć życie całym ciałem.

Jeśli czujesz, że ta podróż woła Cię, nie zwlekaj. Uzdrów swoje relacje, stań w swojej mocy, odpocznij i usłysz siebie. Dołącz do Nas! Zarezerwuj swoje miejsce w kręgu!



INFORMACJE

Termin:

2-7.06.2026 (5 dni)

Grupa:

Kameralna grupa od 16 - 24 kobiet

Koszt:

3500 PLN dla pierwszych 12 kobiet

3900 PLN dla kolejnych 12 kobiet

Zapisy:

do 30 kwietnia, by mieć pewność organizacji wydarzenia

WLICZONE W KOSZTY WYPRAWY:

- zakwaterowanie w pokojach 2 3 i 4 osobowych w Pensjonacie Lipowy Dom w Mazurskim Parku Krajobrazowym.
- pełne wyżywienie (śniadanie, obiad i kolacja oraz napoje w trakcie i między posiłkami)
- udział w warsztacie (wszystkie ceremonie ognia i kakao oraz materiały na nie) indywidualna konsultacja z Nan Amalią
- Spotkanie online przed warsztatami, by poznać się nawzajem oraz Nan Amalię
- Ubezpieczenie KL – 20 000 EUR, NNW – 2 000 EURO, BAGAZ – 1600 PLN w czasie trwania warsztatu
- Ubezpieczenie Turystycznego Funduszu Gwarancyjnego i Turystycznego Funduszu Pomocowego (obowiązkowe dla biura podróży)

NIE WLICZONE W KOSZTY WYPRAWY:

- wydatki własne (np. zakup rękodziela i np. kakao przywiezionego przez Nan Amalię)
 - dodatkowe aktywności i konsultacje.
-

To wydarzenie pokrywa koszty honorarium Nan Amalii podczas warsztatów oraz jej koszty pobytu i organizacji wydarzenia w Polsce.

Organizatorki nie pobierają honorarium.



ORGANIZATORKI



RENATA SABELA

Właścicielka i dusza Soul Travel. Odwiedziła ponad 70 krajów, mówi 6 językami, w tym językiem migowym. Z myślą o rozwoju odpowiedzialnej i zrównoważonej turystyki, 10 lat temu założyła Soul Travel – butikowe alternatywne biuro podróży.

Organizuje wyprawy i podróże mieniające życie, tworząc pomost zrozumienia między podróżnikami a lokalnymi społecznościami.

Prywatnie od lat zgłębia nauki starszyszn i mądrość kultur rdzennych z ich zachowaną tradycją. Uczestników wypraw Soul Travel zaprasza do świata tych niezwykłych społeczności, od czasu do czasu organizując spotkania w Polsce.



MAGDALENA SIKORSKA

Mówca & Coach & Mentor

Doświadczona kobieta biznesu. Od 25 lat prowadzi firmę o zasięgu międzynarodowym.

Kobieta, która cieszy się życiem. Uwielbia tańczyć, doświadczać, poznawać nowych ludzi i uczyć się od najlepszych. Realizuje marzenia. Z optymizmem, zaciekawieniem i ogromną wdzięcznością wita każdy nowy dzień.

Życiowa misja: *„Jestem tu po to aby inspirować innych do zachwyty nad własnym życiem.”*

ORGANIZATORKI



KAROLINA KOZIELSKA

Trenerka, facylitatorka, przedsiębiorczyni.

Od 25 lat towarzyszy ludziom w oswajaniu sprzedaży i odzyskiwaniu do niej serca – dziś uczy sprzedaży w mocy przyciągania, nie sile przekonywania. Bliskości zamiast nacisku. Autentyczności zamiast strategii.

Wspiera osoby i zespoły w przełamywaniu barier, odblokowywaniu potencjału i budowaniu relacji, które mają znaczenie – nie tylko w pracy, ale i w życiu.

W trakcie szkolenia w Instytucie Gestalt w Krakowie, coraz mocniej łączy rozwój wewnętrzny z pracą z drugim człowiekiem. Jej misja to : *“Być słowem, które daje moc.”*

