

1-6 MAJA 2023

BIESZCZADZKA STAJNIA RAJDOWA  
CARPATICA & DARIA ZARADKIEWICZ  
ZAPRASZA NA UNIKALNY  
ROZWOJOWY WYJAZD WARSZTATOWY :

# H A R M O N I A W C I E L E I W S I O D L E

jeździectwo naturalne / joga / relaks



SOSNOWY DWÓR, KRZYWE



# WYJĄTKOWY WYJAZD WARSZTATOWY W SERCU BIESZCZADÓW

"Ten kto kocha konie, jest kimś więcej niż tylko człowiekiem" - jeśli czujesz podobnie i jesteś miłośnikiem koni i świadomej pracy z ciałem - ten wyjazd jest właśnie dla Ciebie! Wspólnie z Piotrem Tuniewiczem - autorem tej pięknej sentencji, pasjonatem jeździectwa i właścicielem malowniczej stajni Carpatica położonej w samym sercu Bieszczadów Wysokich, zapraszamy Cię na tydzień w bliskości z naturą, końmi i jogą.

Carpatica to nie tylko wspaniała baza wypadowa do jazdy terenowej. To idea naturalnego podejścia do koni, budowanie relacji konia z człowiekiem. Stąd Carpatica to miejsce dla ludzi z pasją, dla których koń to podmiot, a nie przedmiot. A miłość do koni to przede wszystkim zrozumienie ich psychiki, ich "języka" oraz zasad które naturalnie obowiązują w stadzie.

Piotr od początku pracuje ze swoimi końmi według naturalnych metod. Dzięki temu są one odważne, stabilne emocjonalnie, ale co najważniejsze - oddane człowiekowi - bo mu ufają.

To również powód dla którego tak wiele możemy się od nich nauczyć - zarówno o nich, jak i o nas samych.

I właśnie metody i zasady jeździectwa naturalnego poznamy podczas warsztatów prowadzonych przez Piotra i jego konie.

Joga jako jedna z najstarszych tradycji samodoskonalenia i rozwoju wspaniale wpływa na dobre samopoczucie i dyscyplinę.

Jednym ze znaczeń jogi jest zjednoczenie - ciała, umysłu i ducha. Poprzez pracę z ciałem i oddechem, prowadzi ona do poprawy jakości życia i zdrowia. Świadoma praktyka jogi pozwala poznać zarówno swoje ograniczenia, jak i mocne strony, prowadzi do pogłębienia zdolności koncentracji i wyciszenia rozbieranego umysłu. Dzięki temu uczymy się wewnętrznej integracji i lepiej rozumiemy siebie, pozostając jednocześnie w harmonii z otoczeniem.

Dlatego dzięki regularnej praktyce jogi, pod okiem doświadczonego instruktora, a jednocześnie jeźdźca - Darii Zaradkiewicz, rozciągniemy i wzmocnimy ciało. A praca z oddechem i świadomym rozluźnieniem idealnie sprawdzą się w siodle i budowaniu relacji z końmi. Daria zadba o to, aby na macie każdy poczuł się dobrze i bezpiecznie. Dopasuje również intensywność i stopień trudności asan do Twoich indywidualnych możliwości.





# PROWADZĄCY :

## PIOTR TUNIEWICZ

Konie to jego miłość i pasja, która skłoniła go do porzucenia "korpo", miasta i ...stała się full time job. Rzucił wszystko, wyjechał w Bieszczady i i od 12 lat prowadzi Bieszczadzką Stajnię Rajdową Carpatica. Jest Instruktorem rekreacji ruchowej ze specjalności z jeździectwa - egzamin zdał u legendy polskiego jeździectwa, Olimpijczyka Andrzeja Orłosa. Przewodnik oraz Instruktor Górskiej Turystyki Jeździeckiej. Uczestniczył w wielu szkoleniach z zakresu naturalnego jeździectwa, psychologii koni oraz biomechaniki konia i jeźdźca. Surowy i wymagający, ale też skuteczny nauczyciel. W czasie wolnym dusza nie człowieka. Od swoich rajdowiczów bezwzględnie wymaga przede wszystkim szacunku dla koni.

## DARIA ZARADKIEWICZ

Certyfikowany instruktor jogi, instruktor fitness, instruktor programów Les Mills, autorka własnego programu treningowego Intuitive Workout, wokalistka. Miłośniczka jeździectwa naturalnego, wieloletnia rajdowiczka w stajni Carpatica. Ukończyła szkolenia "Jak mówić, aby konie nas słuchały", Warsztat dla weterynarzy i profesjonalistów JNBT z Andrzejem Makacewiczem oraz Kurs Masażu Koni Pierwszego Stopnia u Marii Soroko. Indywidualnie i holistycznie podchodzi do każdego uczestnika zajęć. Wymagająca i dokładna, zawsze daje swoje 100%. jednocześnie zarażając empatią i uśmiechem. Szczególną uwagę poświęca prawidłowej technice i anatomii, tak aby każdy czuł się dobrze i bezpiecznie w swoim ciele.

FB : @dariazaradkiewiczjoga  
IG : @panijoga\_dariazaradkiewicz  
www.dariazaradkiewicz.com





# HARMONOGRAM :

## 01.05 PONIEDZIAŁEK :

11:00 Przyjazd i zakwaterowanie  
12:00 Sesja powitalna, zapoznanie się z miejscem, ludźmi i końmi  
14:30 Czas wolny  
16:30 Sesja jogi  
18:00 Ciepła, wegetariańska obiadokolacja  
20:00 Ognisko

## 02.05 - 05.05 WTOREK-PIĄTEK :

7:00 Pobudka / napary ziołowe na dobry początek dnia  
7:30 Poranna praktyka jogi + świadoma praca z oddechem i medytacja  
9:15 Śniadanie  
11:00 Jeździectwo naturalne - teoria  
13:00 Czas wolny / lunch we własnym zakresie  
15:00 Jeździectwo naturalne - praktyka  
18:00 Ciepła, wegetariańska obiadokolacja  
20:00 Wieczorna sesja jogi + relaksacja  
\*21:30 Ognisko dla chętnych

## 06.05 SOBOTA :

7:00 Pobudka / napary ziołowe na dobry początek dnia  
7:30 Poranna praktyka jogi  
9:15 Śniadanie  
10:00 Sesja końcowa - podsumowanie i pożegnanie

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmian w harmonogramie. Przewidujemy piękne, rozwojowe niespodzianki, których nie chcemy tutaj zdradzać :)

W cenę wyjazdu wliczone są dwa ciepłe posiłki : śniadanie oraz obiadokolacja. Lunch przygotowujemy we własnym zakresie. Na miejscu jest dostępna w pełni wyposażona kuchnia, z której każdy może korzystać.

Przez cały czas trwania wyjazdu jesteśmy gośćmi Sosnowego Dworu - pięknego, drewnianego domu, położonego z dala od głównej drogi w Krzywym, zapewniającego komfort, wypoczynek i wszechogarniającą ciszę. Ranki powitają nas mgłami otulającymi okolicę, śpiewem ptaków i szumem drzew. Wieczorami zachwyci rozgwieżdżone niebo.

Będziemy również zwiedzali konno przepiękną okolicę Krzywego i Wetliny, eksplorując w siodle cudowne, dzikie szlaki, przeprawiając się przez strumienie i wspinając po bieszczadzkich wzniesieniach.





## HARMONOGRAM :

Wyjazd jest przewidziany dla każdego kto chciałby połączyć doskonalenie jeździectwa z praktyką jogi i świadomą pracą z ciałem i końmi.

Sesje jogi są dedykowane dla każdego, niezależnie od stopnia zaawansowania w praktyce jogi.

Ponieważ przed nami sesje jeździeckie na placu, oraz w terenie - niezbędna jest podstawowa umiejętność jazdy konnej w trzech chodach.





## CENA :

Koszt wyjazdu warsztatowego wynosi **2 900 zł**.

Warunkiem rezerwacji miejsca jest wypełnienie ankiety oraz wpłata zadatku w wysokości **1000zł** na poniższy numer konta :

14 1020 2980 0000 2602 0068 4332 w tytule "Harmonia w ciele i w siodle - zadatek.

W cenę jest wliczony koszt zakwaterowania, wegetariańskie śniadania i obiadokolacje oraz profesjonalny fotograf, który będzie nam towarzyszył przez cały wyjazd, utrwalając niezapomniane chwile na zdjęciach.

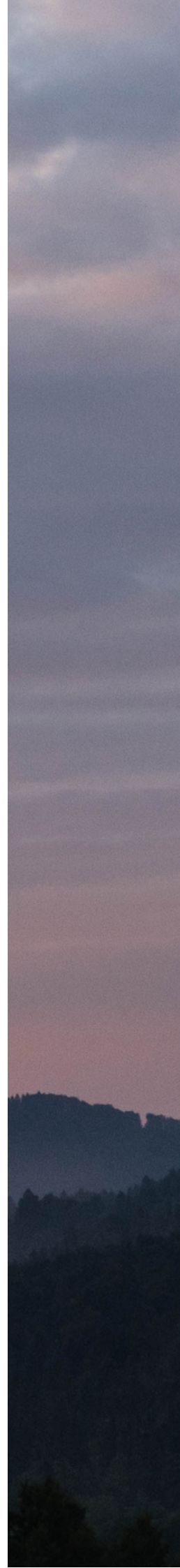
Maksymalna liczba uczestników na turnusie wynosi 8 osób. Każdy uczestnik będzie miał możliwość pracy 1:1 z indywidualnie dobranym koniem. Organizatorzy zapewniają cały niezbędny sprzęt jeździecki.

Prosimy o zabranie ze sobą odpowiedniego nakrycia głowy (kask jeździecki), stroju i obuwia do jazdy konnej, jak i jogi + własnej maty do ćwiczeń, kostek do jogi lub paska (jeśli posiadasz).

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do odwołania lub zmiany daty warsztatów w przypadku zbyt małej ilości dokonanych wpłat i zgłoszeń, lub sytuacji wyjątkowej związanej np. z COVID-19. W takim przypadku gwarantujemy zwrot wpłaconych środków na konto uczestnika, wskazane przez niego mailowo.

Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za nieszczęśliwe wypadki, zaginione lub zniszczone mienie, a uczestnik bierze udział w warsztatach i wszystkich zajęciach na własną odpowiedzialność i ryzyko.

Warunkiem uczestnictwa w wyjeździe warsztatowym jest wykupienie aktualnego ubezpieczenia NW ze szczególnym wskazaniem na ubezpieczenie mienia prowadzącego warsztaty - np. w przypadku zniszczenia przez uczestnika siodła lub jakiegokolwiek sprzętu należącego do Organizatora.





HARMONIA W CIELE I W SIODLE / BIESZCZADY 2023

# KONTAKT :

## STAJNIA CARPATICA

Krzywe 1438-608 Wetlina, Powiat Leski

+48 603 109 128 - Piotr Tuniewicz

+48 796 028 791 - Daria Zaradkiewicz

[www.carpatica.pl](http://www.carpatica.pl)

[www.dariazaradkiewicz.com](http://www.dariazaradkiewicz.com)

