



SIŁA SPOKOJU • Z WIKTORIĄ

Weekend Siły Spokoju

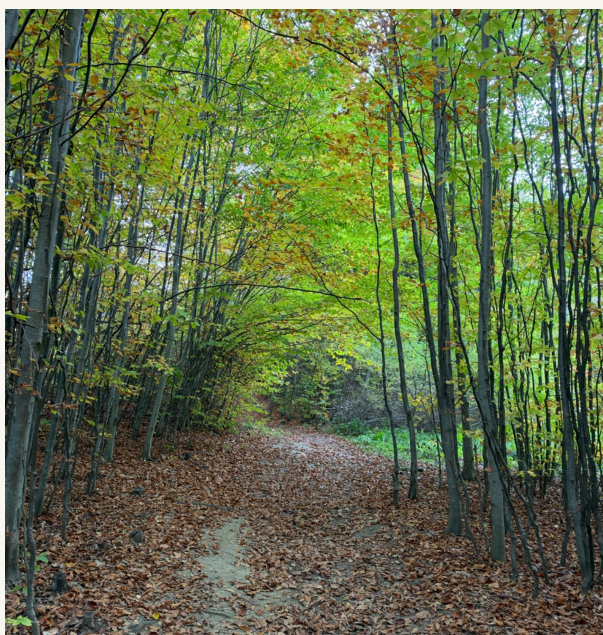
PILATES I REGENERACJA W BESKIDZIE SĄDECKIM

11-13 GRUDNIA 2026 • WIERCHOMLA MAŁA

ZATRZYMAJ SIĘ

Grudzień może wyglądać inaczej.

Zanim pochłoną Cię przedświąteczne przygotowania, listy zadań i codzienny pośpiech, wyobraź sobie weekend, w którym nie musisz niczego nadrabiać. Możesz po prostu być.



Weekend Siły Spokoju to przestrzeń na świadomy ruch, spokojny oddech, śmiech, kobiecą energię i prawdziwy odpoczynek. Nie musisz mieć doświadczenia w Pilatesie ani przyjeżdżać z kimś znajomym.

To nie kolejny obowiązek w kalendarzu. To czas dla Ciebie.

MIEJSCE

Góry, które pozwalają zwolnić.

MIEJSCE PROGRAMU • HOTEL WIERCHOMLA SKI & SPA RESORT

Dlaczego właśnie Wierchomla Mała?

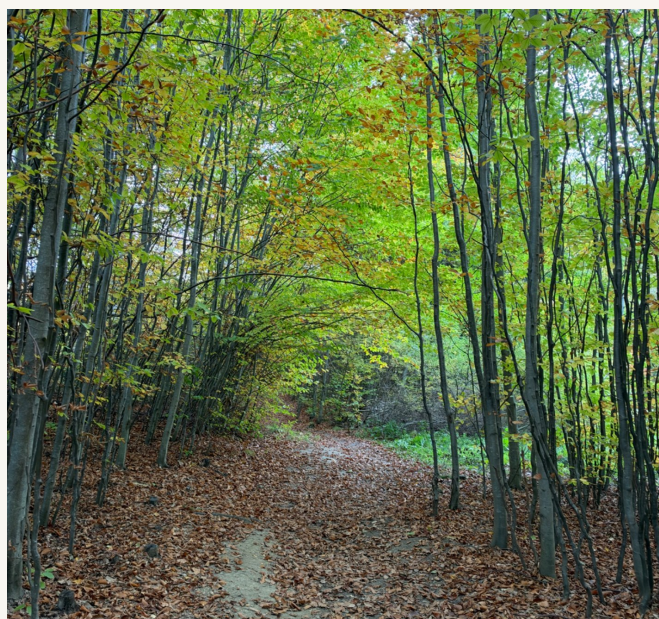
Beskid Sądecki ma w sobie coś kojącego: leśne ścieżki, rozległe widoki i przestrzeń, która pomaga złapać dystans. W grudniu okolica nabiera szczególnego uroku — niezależnie od tego, czy przywita nas śniegiem, czy spokojnym, zimowym krajobrazem.



Przyjedź po oddech. Wróć z nową energią.

MOJE FOTOGRAFIE Z WIERCHOMLI

Wierchomla widziana moimi oczami.



Autentyczne kadry z wcześniejszego pobytu. Grudniowy krajobraz może wyglądać inaczej.

MOJE FOTOGRAFIE Z WIERCHOMLI

Zobacz, dokąd Cię zapraszam.



Autentyczne kadry z wcześniejszego pobytu. Grudniowy krajobraz może wyglądać inaczej.

CO NA CIEBIE CZEKA

Ruch, relaks i coś więcej.

01 Trzy sesje Pilates

Od łagodnego wejścia w weekend po niedzielny Pilates & Stretch. Ćwiczysz we własnym tempie.

02 Aqua aerobik

Godzina ruchu w wodzie, lekkości i dobrej zabawy.

03 Medytacja i relaksacja

Wieczorna chwila wyciszenia po pierwszym dniu.

04 Świąteczne warsztaty artystyczne

Kreatywna niespodzianka i przestrzeń na wspólne tworzenie.

05 Warsztat edukacyjny

„Oddech, postawa i napięcia. Jak zadbać o ciało na co dzień?”

11-13 GRUDNIA 2026

Trzy dni w Twoim rytmie.

PIĄTEK • 11 GRUDNIA

- 14:00 — rozpoczęcie i powitanie uczestniczek
- Pilates na dobry początek
- Wieczorna medytacja i relaksacja

SOBOTA • 12 GRUDNIA

- Poranny Pilates
- Godzinny aqua aerobik
- Świąteczne warsztaty artystyczne — niespodzianka
- Czas na odpoczynek i własne przyjemności

NIEDZIELA • 13 GRUDNIA

- Pilates & Stretch
- Warsztat „Oddech, postawa i napięcia”
- Podsumowanie i pożegnanie — koniec o 12:00

Godziny poszczególnych aktywności mogą ulec niewielkim zmianom.

POPRZEDNIE WYJAZDY

Tak wygląda Siła Spokoju.



Prawdziwe wspomnienia z wcześniejszych wyjazdów i wspólnych aktywności.

POPRZEDNIE WYJAZDY

Wspólne chwile zostają na długo.



Prawdziwe wspomnienia z wcześniejszych wyjazdów i wspólnych aktywności.

POPRZEDNIE WYJAZDY

Nie tylko trening.



Prawdziwe wspomnienia z wcześniejszych wyjazdów i wspólnych aktywności.

COŚ WYJĄTKOWEGO

Małe gesty, które zostają na dłużej.

Bo Weekend Siły Spokoju to coś więcej niż trzy dni wspólnych aktywności. To także drobne niespodzianki, które przypomną Ci o tym czasie po powrocie do domu.

AUTORSKI PAKIET POWITALNY SIŁY SPOKOJU

Na każdą uczestniczkę będzie czekał starannie przygotowany zestaw upominków, dzięki którym zabierzesz odrobinę naszej atmosfery do codzienności.

Zawartość pakietu pozostanie małą niespodzianką.

PREZENT NA ZAKOŃCZENIE WEEKENDU

E-book „Poranki Bez Chaosu – szybkie śniadania w 10 minut”

Każda uczestniczka otrzyma ode mnie e-book w formacie PDF, pełen inspiracji na szybkie, smaczne i wartościowe poranki.

Pakiet powitalny i e-book są wliczone w cenę programu 890 zł.

ZAPROSZENIE

Zarezerwuj czas dla siebie.

890 zł

ZA TRZYDNIOWY PROGRAM SPORTOWO-REKREACYJNY

400 zł • wpłata przy zapisie

490 zł • pozostała kwota do 5 grudnia 2026 r.

Cena obejmuje trzy sesje Pilates, aqua aerobik, medytację i relaksację, warsztaty artystyczne i edukacyjne oraz spotkania otwierające i zamykające weekend.

W cenie również: autorski pakiet powitalny Siły Spokoju oraz e-book „Poranki Bez Chaosu – szybkie śniadania w 10 minut” w formacie PDF.

Ważne: zakwaterowanie, wyżywienie i transport nie są częścią oferty. Uczestniczki samodzielnie decydują o noclegu i dokonują ewentualnych rezerwacji bezpośrednio w wybranym obiekcie.

SZCZEGÓŁY I FORMULARZ ZAPISÓW

www.trenerwiktoriasz.pl/weekend-sily-spokoju--wierchomla