



PROGRAM TERAPEUTYCZNY REGENERACYJNO - ROZWOJOWY

Dla pracowników,
zespołów projektowych oraz właścicieli firm



Hiszpania Andaluzja

 www.life-reset.pl





Dlaczego właśnie Andaluszja?

To nie jest przypadkowe miejsce.

Nasz ośrodek znajduje się w Torrox, niewielkiej miejscowości położonej na wybrzeżu **Costa del Sol**, która od lat słynie z jednego z najlepszych mikroklimatów oraz **najczystszej powietrza w Europie**.

Łagodny klimat, **ponad 300 słonecznych dni w roku**, bliskość Morza Śródziemnego oraz otaczające góry tworzą wyjątkowe warunki sprzyjające **regeneracji organizmu i wyciszeniu**.

Każdego dnia możesz oddychać czystym powietrzem, spacerować wśród natury i korzystać z dobrodziejstw śródziemnomorskiego klimatu.

To miejsce, które pozwala naprawdę zwolnić i skupić się na sobie.



Dla kogo jest program?

- Pracownicy firm prywatnych
- pracownicy korporacji
- organizacje międzynarodowe
- startupy
- zespoły projektowe
- działy sprzedaży
- zespoły managerskie
- organizacje przechodzące zmiany
- właściciele firm
- kadra zarządzająca

Program terapeutyczny

Terapia grupowa

Spotkania z osobami, które mierzą się z podobnymi wyzwaniami zawodowymi i życiowymi. Wymiana doświadczeń pomaga odzyskać perspektywę, zmniejszyć poczucie osamotnienia i odnaleźć nowe sposoby radzenia sobie ze stresem.

Terapia indywidualna

Indywidualna praca z terapeutą dopasowana do Twojej sytuacji.

Pomaga uporządkować emocje, zrozumieć źródła przeciążenia, odzyskać motywację oraz wypracować zdrową równowagę między życiem zawodowym i prywatnym.

Arteterapia

Twórcza forma pracy z emocjami poprzez sztukę. Pozwala wyciszyć umysł, pobudza kreatywność, redukuje napięcie i pomaga odzyskać kontakt z własnymi potrzebami.

Terapia w nurcie TSR (Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach)

Skupiamy się na możliwościach, zasobach i konkretnych rozwiązaniach.

Pomagamy odzyskać poczucie sprawczości, wyznaczyć nowe cele oraz krok po kroku budować życie i pracę w większej równowadze.

Terapia Gestalt

Pozwala lepiej zrozumieć siebie i swoje potrzeby.

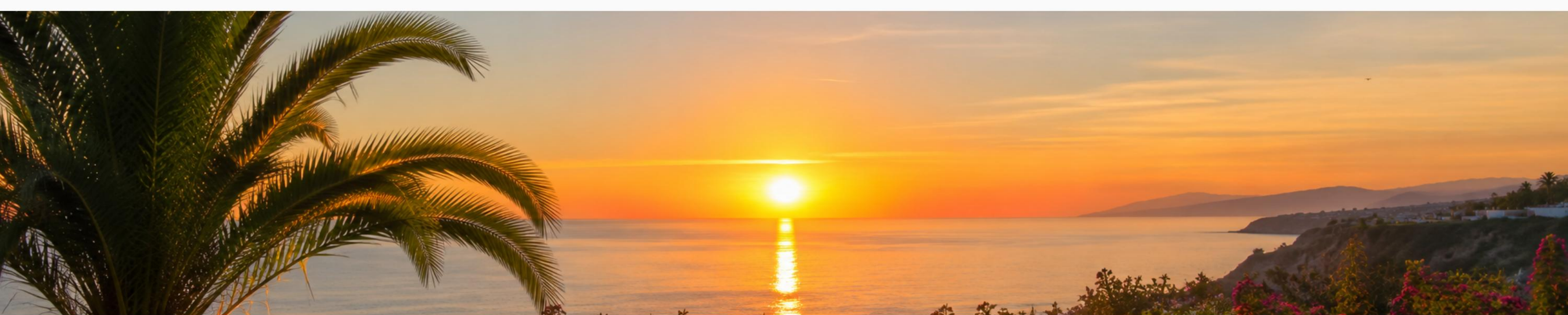
Uczy świadomego zarządzania emocjami, stawiania zdrowych granic oraz budowania autentycznych relacji – zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.

Muzykoterapia

Dźwięk, rytm i muzyka pomagają wyciszyć umysł oraz zredukować napięcie.

Sesje wspierają regenerację układu nerwowego, poprawiają koncentrację, kreatywność i pomagają odzyskać wewnętrzny spokój.





Program obejmuje również

- mindfulness,
- jogę,
- medytację,
- ćwiczenia oddechowe,
- trening relaksacyjny,
- pracę z ciałem,
- budowanie odporności psychicznej,
- wyznaczanie nowych celów,
- przygotowanie indywidualnego planu dalszego dbania o siebie po zakończeniu pobytu



Powrót do siły i witalności



Zdrowienie to nie tylko psychika.

To również ciało.

Dlatego każdego dnia uczestnicy korzystają z aktywności dostosowanych do swojego samopoczucia i możliwości.

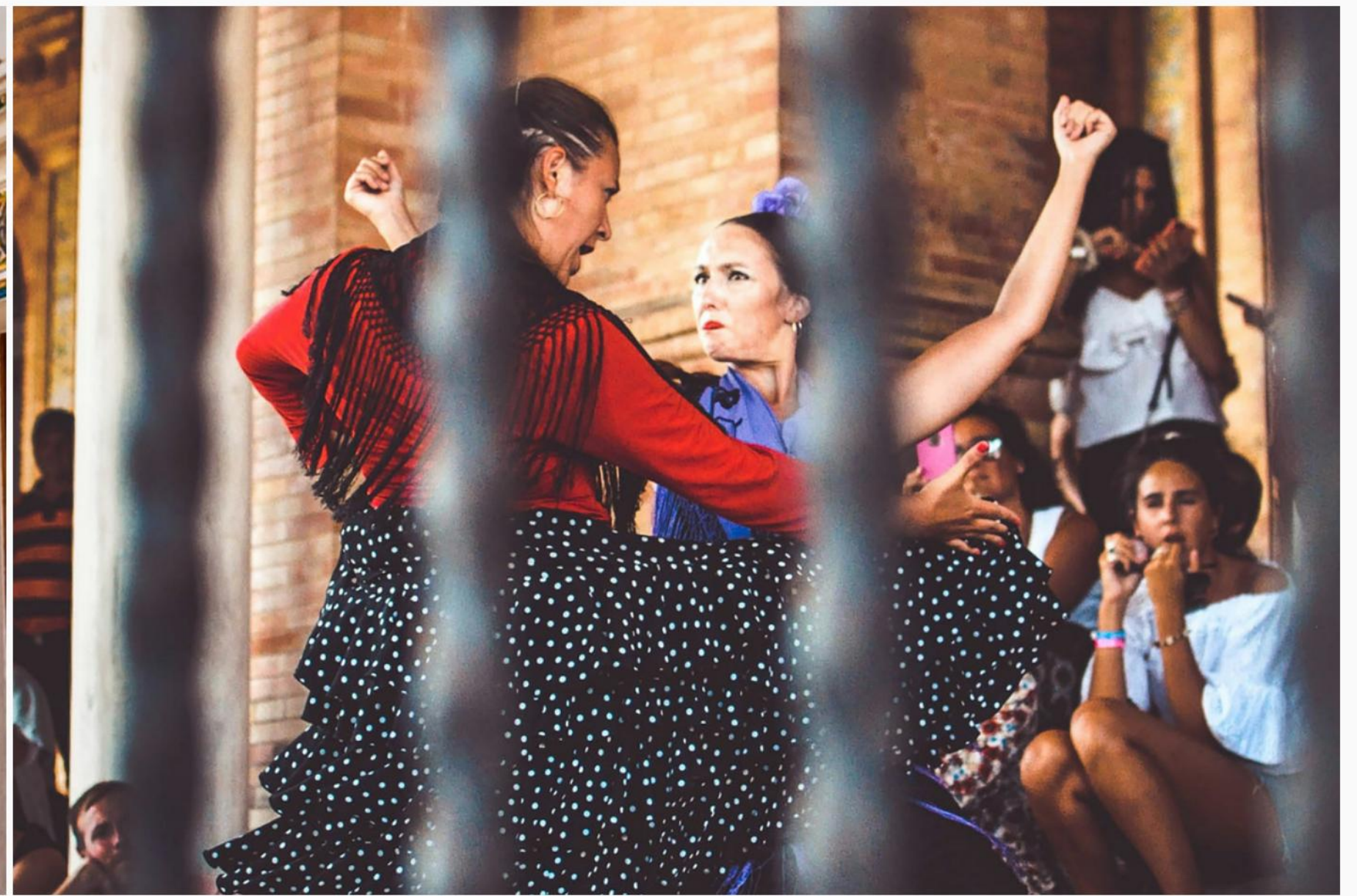
Program obejmuje między innymi:

- Kurs golfa
- jazdę konną,
- kontakt z wodą – kajaki, wodospady, relaks nad wodą,
- jogę,
- basen na terenie ośrodka,
- aktywność fizyczną dopasowaną do możliwości
- spacer po plaży
- trekking po andaluzyjskich szlakach

Odkrywanie Andaluzji, wycieczki

Odkryj magię Andaluzji

- Zwiedzanie białych andaluzyjskich miasteczek
- Spokojne wycieczki do najpiękniejszych zakątków regionu
- Pokazy flamenco i lokalna kultura
- Zabytki, śródziemnomorskie krajobrazy i wyjątkowa kuchnia
- Chwile, które pozwalają odzyskać radość, spokój i inspirację



Ośrodek Life Reset



Nasze miejsce to przepiękna andaluzyjska rezydencja, położona pomiędzy górami a Morzem Śródziemnym w miejscowości Torrox.

Z tarasów rozpościera się panoramiczny widok na góry i morze, a wokół willi znajdują się sady mango, drzewa figowe i śródziemnomorska roślinność.

Na terenie ośrodka znajduje się basen oraz liczne miejsca przeznaczone do odpoczynku, medytacji i spotkań terapeutycznych.

To miejsce zostało stworzone z myślą o wyciszeniu, regeneracji i odzyskiwaniu wewnętrznej równowagi.



Jaki jest cel pobytu:

redukcja przewlekłego stresu i napięcia zawodowego,
• zapobieganie i wychodzenie z wypalenia zawodowego,
• odzyskanie energii, motywacji i satysfakcji z życia,
• odbudowa odporności psychicznej i równowagi emocjonalnej,
• nauka skutecznego radzenia sobie z presją i stresem,
• lepsze zarządzanie emocjami i regeneracja mentalna,

- odzyskanie koncentracji i jasności myślenia,
- wyznaczenie nowych celów zawodowych i osobistych,
- poprawa jakości relacji z bliskimi i współpracownikami,
- powrót do codziennego życia z nową energią, spokojem i większą skutecznością.

pobyty i cena

Dostępne pobyty

Program realizujemy w trzech wariantach:

7 dni 2000 €

Intensywny tydzień regeneracji psychicznej i fizycznej.

14 dni 3500 €

Kompleksowa praca terapeutyczna połączona z odbudową sił organizmu.

28 dni 6500 €

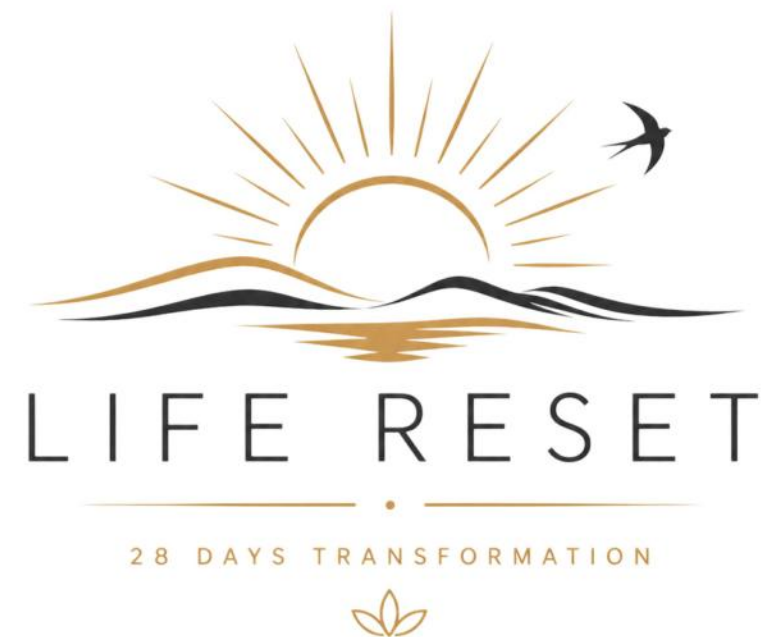
Najbardziej rozbudowany program pozwalający na głęboką pracę terapeutyczną, odbudowę nowych nawyków oraz przygotowanie do dalszego życia po zakończeniu pobytu.

Co zawiera cena?

W cenę programu wliczone jest wszystko.

- Zakwaterowanie w naszym ośrodku terapeutyczno-rozwojowym, w przepięknej andaluzyjskiej willi położonej pomiędzy górami, z widokiem na Morze Śródziemne, basenem oraz otoczonej sadami mango i drzewami figowymi, w wyjątkowej miejscowości Torrox w Andaluzji.
- Komfortowe pokoje 2-, 3- lub 4-osobowe.
- Pełne wyżywienie oparte na zdrowej kuchni śródziemnomorskiej oraz świeżych lokalnych produktach.
- Terapia grupowa.
- Indywidualne konsultacje terapeutyczne.
- Terapia w nurcie TSR.
- Warsztaty terapii Gestalt.
- Mindfulness.
- Joga.
- Ćwiczenia oddechowe.
- Medytacja.
- Golf.
- Jazda konna.
- Aktywności nad wodą.
- Korzystanie z basenu.
- Spacer i trekking.
- Wycieczki oraz zwiedzanie najpiękniejszych miejsc Andaluzji.





Odzyskaj siebie. Oddychaj. Żyj. Bądź.

Profesjonalne wsparcie terapeutyczne.
Najczystsze powietrze i wyjątkowy mikroklimat Andaluzji.
Kompleksowy program wspierający ciało i psychikę.

Kontakt

 info@life-reset.pl

 [+34 655 87 98 68](tel:+34655879868)

 [+48 570 405 870](tel:+48570405870)

 www.life-reset.pl