



**ARCHE**  
KRAINA ZDROWIA

## WZMOCNIJ SWOJĄ PEWNOŚĆ SIEBIE !!! uwierz w siebie, pokochaj siebie i bądź asertywna

...warsztaty rozwojowe z gimnastyką słowiańską  
i wieloma atrakcjami w Pałacu w Łochowie

Zapraszają **ARCHE KRAINA ZDROWIA** i Kinga Klejment

**18-21**

kwietnia  
2024

12:00 (18.04.2024) - 16:00 (21.04.2024)

**Pałac i Folwark w Łochowie**  
ul. Konopnickiej 1, Łochów

**Zobacz lokalizację**

**Szczegóły! >>>**

Brakuje Ci pewności siebie, decyzyjności, nie jesteś asertywna?  
Ten WARSZTAT jest dla CIEBIE !!!  
A może chcesz spędzić czas w gronie inspirujących kobiet?

**Chcesz wiedzieć więcej, ZAPISAĆ SIĘ ???**

**Telefon: +48 730 370 150**

**E-mail: mdrabek@arche.pl**

**Szczegóły! >>>**



Organizowane przeze mnie **warsztaty** różnią się od innych tym, że jest na nich atmosfera pełna akceptacji i wsparcia. Uczę kobiety, żeby wspierały się wzajemnie i nawiązywały relacje oparte na akceptacji i wzajemnym szacunku.

Kinga Klejment

## Co zyskam dzięki udziałowi?

**Warto, abyś skorzystała z tego wydarzenia, ponieważ jest to jedyny taki wyjazdowy warsztat łączący rozwój i wypoczynek w cudownym Pałacu w Łochowie.**

W trakcie wydarzenia otrzymasz wsparcie kobiet, które na co dzień zajmują się różnymi dziedzinami życia, tworzą piękne rzeczy oraz dbają o ciało, umysły i dusze innych kobiet.

Nr konta do wpłat:  
konto Arche: PKO Bank Polski, 12 1020 4476 0000 8502 0269 5856  
**WAŻNE !!!** W tytule wpłaty proszę wpisać: Warsztat Pewność siebie 18-21 kwietnia+ nazwisko/a  
Koniecznie przyslij powiadomienie o wpłacie do koordynatora projektu na adres: mdrabek@arche.pl



### Podczas wydarzenia poruszymy następujące zagadnienia:

1. Czym jest pewność siebie?
2. Myśli, słowa i emocje . Programy, które wzmacniają i osłabiają pewność siebie.  
-prawo przyciągania  
-poziomy rozwój osobistego według Michela Bernarda Beckwitha i Davida Hawkinsa  
-myślenie pozytywne - wpływ na wzrost pewności siebie  
-trudne emocje - sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami
3. ASERTYWNOSĆ w życiu osobistym i zawodowym.
4. OBFITOŚĆ nie tylko finansowa.  
-ważne obszary życia człowieka pewnego siebie  
-pieniądze i bezpieczeństwo finansowe
5. POSTAWA i WIZERUNEK - wzmacniamy poczucie własnej wartości  
-warsztat ze stylistką  
-warsztat z makijażystką
6. MARZENIA i CELE - stopień poczucia własnej wartości  
-warsztat wieczorny Rozwojowa Mapa Marzeń
7. MIŁOŚĆ, AKCEPTACJA i SZACUNEK do siebie i innych
8. Życie w zgodzie ze sobą !!! - podsumowanie



**Uwaga! Ilość miejsc ograniczona !!! Max. 25 osób.**

## Co jest wliczone w cenę:



Udział w 4-dniowym warsztacie



wyżywienie



nocleg, dostęp do strefy SPA

i wiele innych atrakcji...

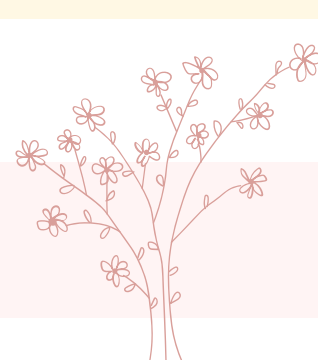
**Zaliczka przy zapisie 500 zł.**

**1200 zł**

**Biorę udział! >>>**

**\*jest też możliwość rezerwacji pokoju jednoosobowego 1600 zł**

18-21. kwietnia 2024. | Pałac i Folwark w Łochowie ul. Konopnickiej 1, Łochów



Na wyjeździe **doceniamy**, a nie oceniamy, co jest ważnym elementem prowadzonych przez Kingę Klejment wydarzeń.

## Poprzednie spotkania



\*zdjęcia pochodzą z archiwum Arche Krainy Zdrowia albo z przykładowych warsztatów Arche Kraina Zdrowia

### PARĘ SŁÓW O PROJEKCIE...

Arche Kraina Zdrowia to projekt skierowany absolutnie do wszystkich, bo przecież wszyscy traktują swoje zdrowie priorytetowo. Naszą misją jest dbanie o jakość relacji międzyludzkich oraz zdrowie psychiczne i fizyczne każdego z nas. Dlatego w ARCHE Pałac i Folwark Łochów czy ARCHE Siedliska organizujemy warsztaty Arche Kraina Zdrowia, których celem jest

Rozwój - Zdrowe Odżywianie - Zdrowe Nawyki - Równowaga - Ruch - Natura - Odpoczynek

Nasze warsztaty odbywają się w przestronnych zaprojektowanych z myślą o spokoju i relaksie, aby każdy mógł odnaleźć chwilę dla siebie, z dala od codziennego zgiełku.

Prosimy naturalne podejście do życia i do zdrowia.

To już najwyższy czas wziąć swoje zdrowie we własne ręce, zdobywać wiedzę i działać na rzecz dobra swojego, swoich najbliższych oraz dla dobra planety w pełnym spektrum. Jak jeść, aby żyć w zdrowiu? Jak budować odporność organizmu i piękną jakość życia? Serdecznie zapraszamy na warsztaty holistycznego podejścia do życia i do zdrowia. Joga, wykłady dotyczące odżywiania i zdrowego stylu życia, bezśluzowe, antyzapalne posiłki (dania na surowo i kuchnia wegańska). Dodatkowo spaceru ziołowe, tworzenie ziołowych kosmetyków, wycieczki rowerowe, spływy kajakowe, koncerty relaksacyjne.

Na terenie cudownego kompleksu Arche Pałac i Folwark Łochów mamy wszystko, czego potrzebujesz: trasy spacerowe w pięknych okolicznościach przyrody, strefa spa wellnes bez ograniczeń: trzy sauny, jacuzzi i basen. Naszą misją jest życie w zgodzie z naturą, życie w zdrowiu i w radości.

Wspólnie uczymy się jak odnajdywać w sobie "wewnętrzznego uzdrowiciela".

## Kinga Klejment

trenerka i mentorka kobiet

Certyfikowany Trener **STRUCTOGRAM®**



### Kim jestem i dlaczego pracuję z kobietami?

Nazywam się Kinga Klejment i pomagam osobom, takim jak Ty, w radzeniu sobie z trudnościami, pojawiającymi się w ich życiu.

Na co dzień wspieram **kobiety**, które chcą zrozumieć lepiej siebie i zmienić swoje życie na lepsze.

Poza tym prowadzę szkolenia i warsztaty pomagając kobietom uwolnić ich potencjał i wykorzystywać naturalne zdolności, żeby osiągały sukcesy w swoich dziedzinach.

Od 8 lat dzielę się swoją wiedzą i eksperckością wspierając przy tym kobiety, które pragną wzmocnić siebie, być szczęśliwymi i osiągać sukcesy zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

Jeśli nie posiadamy pasji i motywacji do tego co robimy, to nie ma szans by dało nam to spełnienie i poczucie szczęścia.

Dlatego od 2016 r. zajmuję się wspieraniem innych kobiet w odkrywaniu wewnętrznych potrzeb, zwiększaniu samoświadomości i odnajdywaniu swojego idealnego zawodowego miejsca.

Moją życiową misją jest wspieranie kobiet, które pragną żyć lepiej, realizować się w życiu osobistym oraz zawodowym, chcą być niezależne i bezpieczne finansowo.

66

"W życiu chodzi o to, żeby żyć w zgodzie ze sobą i być szczęśliwą."

Jeśli chcesz zobaczyć więcej na moich profilach zapraszam Cię serdecznie.

