



# free - your - surf

30.06.2019 /  
/ 07.07.2019

PORTUGALIA  
/ ALJEZUR

tylko  
10 osób

## CO CIĘ CZEKA?

Spotkanie z oceanem i sobą: 7 sesji surfingu,  
7 warsztatów rozwojowych (w tym sesje mindfulness), capoeira & chillout.

## W PROGRAMIE WARSZTATOWYM M.IN.

FLAUTA – stan wyjściowy umysłu.

ZANURZENIE – czyli z czym wchodzę do wody?

UDERZENIE OCEANU – spotkanie z tym, co niewidoczne.

STANAĆ NA DESCE – chcę czy nie chcę? I co robię z trudnościami.

PŁYŃ – z prądem czy pod prąd, co biorę ze sobą, a co zostawiam.

## DLA KOGO?

Dla każdego, kto chce  
naładować się radością,  
poznać otwartych, pełnych  
pasji ludzi, złapać luuz i upoić  
się portugalskim powietrzem :)

## PISZ NA:

magdalena.fiejdasz@gmail.com  
lub zadzwoń: tel. 607-271-300