

well-being = well-business

ZATRZYMAJ SIĘ Z NAMI!

Terapia leśna – warsztaty w plenerze

**KĄPIEL LEŚNA JAKO
NATURALNA REGULACJA
STRESU I PRZECIĄŻENIA**

10.06.2026

17:00–19:00

Miejsce startowe:

Stawy w Park Lotników,
Kraków, Aleja Pokoju

*Sylvia
Euszczyńska*





well-being = well-business
INFORMACJE



Czym jest
WELL-BEING-WELL-BUSINESS?

To idea, że dbanie o zdrowie, równowagę i dobrostan ludzi przekłada się bezpośrednio na lepsze wyniki w biznesie.

Jak to
DZIAŁA?

Spotykamy się regularnie, organizując inspirujące prelekcje ekspertów oraz networking z osobami z branży. Tym razem spotkamy się w plenerze!

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, ale będzie weryfikacja listy uczestników (imię i nazwisko).

Organizatorzy zapewniają drobne przekąski i maty do leżenia.

Zachęcamy do przynoszenia smakołyków piknikowych do podziąłu!

Jeśli nie możesz wziąć udziału, poinformuj nas – dzięki temu będziemy wiedzieli, kiedy grupa uczestników jest w komplecie.



well-being = well-business
WARSZTATY



Prelegentka:
SYLWIA ŁUSZCZYŃSKA

Sylwia Łuszczyńska – wiceprezeska Polskiego Towarzystwa Kąpiele Leśnych i Terapii Leśnej, przewodniczka kąpiele leśnych, (niebawem) absolwentka studiów na kierunku Terapia Leśna, SGGW. Trenerka psychologii pozytywnej. Założycielka marki reset lab.

Temat:
**TERAPIA LEŚNA - WARSZTATY W PLENERZE - KĄPIEL
LEŚNA JAKO NATURALNA REGULACJA STRESU I
PRZECIĄŻENIA**

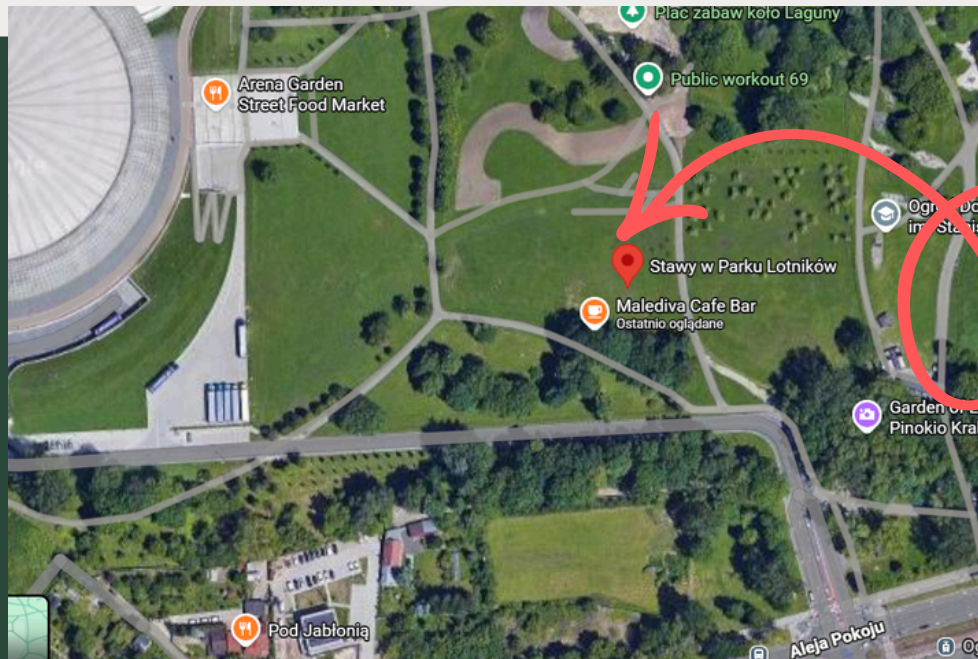
Zapraszam na spokojne spotkanie w parku (obiecuję, że pokażę Ci miejsce przypominające las!), podczas którego połączymy wiedzę o terapii leśnej z doświadczeniem jej w praktyce.

Będzie trochę teorii – czym jest terapia leśna i kąpiel leśna. Jak wpływa na nasz układ nerwowy i przeciążoną głowę. Będąc w naturze, od razu sprawdzimy teorię na własnej skórze :)



well-being = well-business

MIEJSCE SPOTKANIA



Na podestach nad
brzegiem się widzimy!

well-being = well-business
ORGANIZATORZY



organizator



partner

reset lab - wierzymy, że świadomy odpoczynek jest podstawą efektywnego działania!

- ✓ warsztaty: higiena mózgu, dobrostan, odporność psychiczna, wpływ natury na człowieka, mindfulness, redukcja stresu
- ✓ kąpiele leśne i terapia leśna
- ✓ sesje indywidualne
- ✓ sauna

Dzięki uprzejmości firmy Grand Parade możemy zazwyczaj gościć uczestników w ich nowoczesnym biurze i korzystać z napojów i przekąsek. Tym razem z biura wychodzimy, ale dzięki wsparciu Grand Parade, możemy cieszyć brzuszki piknikowym jedzeniem.

Firma pokazuje, że inwestowanie w komfort i rozwój zespołu przekłada się na lepsze wyniki i zaangażowanie w pracy, a uczestnicy naszych spotkań mogą doświadczać tego na własnej skórze.



well-being = well-business
KONTAKT



KONTAKT



+48 889146419



sylwia@reset-lab.pl



reset-lab.pl

10.06.2026

17:00-19:00

Miejsce startowe:
Stawy w Park Lotników,
Kraków, Aleja Pokoju

DO ZOBACZENIA!