



23.12.2024

Długi weekend szkoleniowo-relaksacyjny dla prawniczek - Kołobrzeg, 13-16.03.2025 r.

Zapraszamy na przedłużony weekend będący połączeniem relaksacyjnego weekendu z koleżankami, przyjemnych praktyk jogi dostosowanych do Twojego poziomu, z ciekawymi szkoleniami, które pozwolą na uzyskanie 18 punktów szkoleniowych - współorganizatorem wyjazdu w zakresie szkoleń zawodowych jest Okręgowa Izba Radców Prawnych w Szczecinie.

Aby wziąć udział w naszym wyjeździe nie musisz ćwiczyć jogi – grupy będą dostosowane do poziomu uczestniczek – będzie interesująco i wymagająco zarówno dla wygimnastykowanych joginek, jak i spokojnie i z przedstawieniem wszystkiego co istotne dla tych mniej doświadczonych.

RELAKS:

Jedna praktyka jogi dziennie - łącznie 4 jogi w trakcie wyjazdu.

W trakcie wyjazdu każda uczestniczka skorzysta z godzinnego masażu całego ciała.

SZKOLENIA – naszą intencją było zorganizowanie nieco innych – wyjątkowych szkoleń. Najistotniejszą kwestią była przydatność tych szkoleń w codziennej pracy, a także przedstawienie ciekawych zagadnień, które zazwyczaj nie są tak szeroko omawiane. W trakcie wyjazdu odbędą się łącznie trzy szkolenia.

Prowadząca: SSR Olimpia Barańska-Małuszek; czas trwania: 4 godziny lekcyjne; 8 punktów szkoleniowych.

Temat: Kodeks postępowania cywilnego - praktyka i orzecznictwo. W szczególności: doręczenia komornicze, kurator dla osoby nieznanej z miejsca pobytu, prekluzja, zmiana terminu.

Prowadząca: Katarzyna Klimek; czas trwania: 3 godziny lekcyjne - 6 punktów szkoleniowych. Temat: Retoryka, emisja głosu, sposoby na opanowanie tremy podczas wypowiedzi w pracy prawnika. Warsztaty z elementami wykładu.

Prowadząca: Aleksandra Ogrodowczyk; czas trwania: 2 godziny lekcyjne - 4 punkty szkoleniowe. Temat: Stres w pracy prawnika - sposoby jego opanowania i radzenia sobie ze stresem podczas różnych czynności zawodowych, techniki oddechowe pomagające opanować stres. Warsztaty.

W jogową podróż zabierze nas Aleksandra Ogrodowczyk (@ART OF BALANCE) - od 10 lat nauczyciel hatha, yin i vinyasa jogi od tego roku również ashtanga vinyasa jogi. Od 10 lat terapeuta Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Dietetyczka i akupunkturzystka. Założycielka Art of Balance – przestrzeni, w której można zadbać o harmonię w ciele i w umyśle. Organizator warsztatów z jogą i dietą oraz wyjazdów jogowych w połączeniu z treningiem funkcjonalnym, jazdą konną oraz tańcem. Zaraża zamiłowaniem do świadomego ruchu i odżywiania ale też i uśmiechem i pagodą ducha.

KIEDY: 13-16 marca 2025 r.

GDZIE: SHUUM BOUTIQUE WELLNESS HOTEL – Kołobrzeg

O hotelu: Przyjedź do hotelu spa w Kołobrzegu i zanurz się w stan głębokiego relaksu. Doświadczaj odprężającej mocy wody i poczuć regeneracyjną siłę ciepła bijącą z wyjątkowego kompleksu basenowego i trzech saun, w tym sauny fińskiej z widokiem na nadmorski park. Poddaj się delikatnym hydromasażom w jacuzzi, które uwolnią Twoje ciało od napięć, a umysł od stresów. Na naszych gości czeka kameralny basen, a w strefie sauny fińskiej wypoczywalnia kominkowa oraz taras.



RELAKSACYJNY WYJAZD SZKOLENIOWY DLA PRAWNICZEK

18 PUNKTÓW SZKOLENIOWYCH

masaże

JOGA

morze i relaks



K O Ł O B R Z E G

13.03.2025 - 16.03.2025

Shuum Boutique Wellness Hotel

Z A P I S Y : W Y J A Z D Y @ F O L T A . E U
L U B 5 0 4 8 6 6 0 4 4

Koszt wyjazdu obejmuje:

- nocleg w pokojach – 2 osobowych. Za dodatkową opłatą możliwy jest nocleg w pokoju jednoosobowym.
- wyżywienie – śniadanie, lunch, obiadokolacja;
- 1 praktykę jogi dziennie;
- 1 masaż całego ciała - do wyboru jest Relaksacyjny masaż aromatyczny / Witalny masaż aromatyczny;
- 3 szkolenia współorganizowane z Okręgową Izbą Radców Prawnych w Szczecinie, zaświadczenie o uczestnictwie w szkoleniach – uzyskanie 18 punktów szkoleniowych.

KOSZT: 2350 zł – z noclegiem z pokoju dwuosobowym.

Zapisy - mailowo lub telefonicznie/whatsapp: wyjazdy@folta.eu / 504866044.

Gwarancją miejsca jest wpłata zaliczki w kwocie 300 zł na numer konta: 94249000050000450061999437
Aleksandra Ogródowczyk, Art of Balance, tytułem: zaliczka wyjazd prawniczy i imię i nazwisko uczestnika

Przy zapisach proszę o podanie informacji o ewentualnej diecie wegetariańskiej/wegańskiej.

O PROWADZĄCYCH SZKOLENIA:

SSR Olimpia Barańska-Małoszek – sędzia w Sądzie Rejonowym w Gorzowie Wielkopolskim. Prezeska Oddziału Gorzowskiego Stowarzyszeniach Sędziów Polskich Iustitia, członkini Europejskiego Stowarzyszenia Sędziów na rzecz Mediacji GEMME, propagatorka mediacji i edukacji prawnej.

Katarzyna Klimek - aktorka, Profesjonalny Certyfikowany Coach Biznesowy PCC/ICF, trener biznesowy, logopeda, specjalistka ze szkoleń z zakresu kompetencji miękkich tj.: wystąpienia publiczne, emisja głosu i dykcja, sztuka prezentacji, kultura żywego słowa, coaching, komunikacja interpersonalna, autoprezentacja, motywacja, zarządzanie sobą w stresie.

Aleksandra Ogródowczyk - trener oddechu, nauczyciel hatha, yin i vinyasa i ashtanga jogi, terapeuta Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, absolwentka wielu szkoleń – m.in. dotyczących oddechu, ludzkiej natury i emocji.

https://www.facebook.com/events/s/d%C5%82ugi-weekend-szkoleniowo-rela/495007996208379/?mibextid=9I3rBW&rdid=Vh15VgZyVRxxnXIY&share_url=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fshare%2FsFm