

*„Trzeba odwagi, by dotrzeć do nieznanych dotąd miejsc...
by wystawić na próbę własne ograniczenia... by przetrwać bariery.
Nadchodzi jednak dzień, kiedy pozostanie w paku sprawia większy ból niż ryzyko rozkwitu.”
- Anais Nin*

WYPRAWA INICJUJĄCA W DOROSŁOŚĆ

Bieszczady
25-31.08



NASZA INTENCJA | DO CZEGO ZAPRASZAMY

Zapraszamy Cię na wyprawę inicjacyjną połączoną z odosobnieniem w głąb dziewiczej natury Puszczy Karpackiej - na wyprawę, będącą manifestacją Twojego przejścia w dorosłość.

Przejście w dorosłość to bowiem pierwszy znaczący próg w naszym życiu. Kiedyś, w rdzennych kulturach, towarzyszyły mu obrzędy i ceremonie inicjacyjne podkreślające wagę tego momentu oraz wspierające opuszczanie przez młodą osobę rodzinnego gniazda, tworzenie nowej tożsamości czy nabywanie atrybutów i kompetencji dorosłego, samodzielnego i odpowiedzialnego za siebie człowieka. W ramach tych obrzędów, zwanych rytmem przejścia, przedstawiciele wspólnoty inicjowali młodych do dorosłości przeprowadzając ich przez trudne doświadczenia, oferujące możliwość sprawdzenia się i nauczenia czegoś o sobie.

Dzisiaj nie istnieją już w zasadzie rytuały inicjacyjne w ich pierwotnym charakterze, a współczesne formy świętowania pełnoletniości nie spełniają tej inicjacyjnej funkcji.

Stąd nasz zamiar przywrócenia pierwotnej roli inicjacji, aby wspierać usamodzielnianie się młodych ludzi i obejmowanie przez nich odpowiedzialności za własne życie, nadawanie mu sensu i znaczenia, a także stawanie do niego w pełni swojej mocy oraz ze świadomością własnych talentów, kompetencji i swojej wartości.

Ważną rolę w procesie inicjacji pełni odosobnienie z rytualnym postem (Vision-Quest), które staje się momentem symbolicznej śmierci starej tożsamości (dziecka) i narodzin nowej (dorosłego). Wzmacnia ono i wspiera znacząco przekroczenie progu do dorosłości.

W trakcie wyprawy otrzymasz od nas konieczne wsparcie zarówno w kwestiach technicznych jak i psychologicznych. Proponowane przez nas praktyki nauczą Cię w jaki sposób kultywować emocjonalny balans, introspekcję i głęboką mądrość, dzięki którym poczucie szczęścia i spełnienia przestanie być uzależnione od zewnętrznej stymulacji. Pomożemy Ci zrozumieć kim się stajesz i jaki jest sens tego przejścia. Stworzymy przestrzeń i okazje, abyś mógł uświadomić sobie jakie zasoby i dary masz w sobie, i które z nich możesz wносить do świata i dorosłego życia.

JAK TO BĘDZIE WYGLĄDAŁO | RAMOWY PLAN

Nasza wyprawa będzie odzwierciedlała swoim charakterem i strukturą ryt przejścia, z charakterystycznymi dla niego etapami:

- I. Przygotowanie - przed wyprawą oraz przed wejściem w las.
- II. Zanurzanie w głąb puszczy, odłączenie od codziennej rzeczywistości oraz symboliczne pożegnanie dzieciństwa i nastoletniości / niedz-poniedz.
- III. Vision quest / odosobnienie - wto-śro.
- IV. Wynurzenie się, integracja wglądów i darów odosobnienia - czw-pt.
- V. Zakończenie / sob.

DLA KOGO

Osoby w progu do dorosłości, pełnoletnie, w wieku 18 - 21 lat, które woła nasze zaproszenie oraz które w dziewiczej naturze i z towarzyszeniem osób podobnych sobie i starszych chcą odkryć, czym jest dla nich dorosłość oraz z czym wiąże się przejście do dorosłości.

Na tą pierwszą w tej intencji wyprawę zapraszamy osoby zdrowe, bez obciążeń kryzysem psychicznym, depresją, zaburzeniami lękowymi, myślami samobójczymi oraz bez przeciwwskazań zdrowotnych do dwudobowej głodówki (np. z powodu insulinooporności, cukrzycy, zaburzeń krążenia itp).

MIEJSCE

Bieszczady, masyw Chryszczatej.

TERMIN

25 - 31 sierpnia 2024r.

CO POTRZEBUJESZ WIEDZIEĆ

- Czas wyprawy będzie podzielony na wspólne wędrowanie i czas spędzony w odosobnieniu.
- Będziemy spać w różnych miejscach w lesie, daleko od cywilizacji. Miejsce obozowiska wyznaczą warunki terenowe i pogodowe.
- Nie ma z góry założonej trasy.
- W wędrowce będziemy się kierować intuicją, obserwacją terenu i tropami zwierząt.
- Nie będziemy korzystać z namiotów. Ochronę przed ewentualnym deszczem w nocy zapewnią nam plandeki (tarpy) 3x3m, które dostaniecie od organizatorów.
- Po dwóch dniach wędrowki rozpoczniemy etap dwudniowego odosobnienia. Każdy znajdzie swoje miejsce w lesie, gdzie ułoży niewielki krąg z gałęzi i pozostanie w tym kręgu bez jedzenia i bez ognia przez całe dwie doby (jedynie potrzeby fizjologiczne są załatwiane poza kręgiem).
- Po tym czasie (2 doby) spotkamy się znowu i pozostałe dni spędzimy powoli wracając do kontaktu ze światem zewnętrznym.
- Podczas wyprawy nie korzystamy z telefonów. Telefony pozostaną w aucie lub u organizatorów w miejscu spotkania. Wszystkie sprawy wymagające kontaktu załatw przed wyprawą. Poinformuj bliskich, że nie będzie z Tobą kontaktu przez cały czas wyprawy.
- Podczas wyprawy będziemy jeść wspólnie dwa proste, wegetariańskie posiłki dziennie: rano - przed wyruszeniem w drogę i po południu - po rozbiciu obozu.

CO POTRZEBUJESZ ZABRAĆ | WYPRAWKA

Oto skrócona lista. Pełną listę będziemy wysłać w mailu organizacyjnym ok 2 tyg przed wyprawą.

- Plecak min. 50 l (w plecaku oprócz Twoich rzeczy osobistych, musi zostać miejsce na tarpa i jedzenie)
- Śpiwór (temp. komfortu dostosowana do warunków pogodowych)
- Karimata
- Obuwie turystyczne
- Kurtka przeciwdeszczowa
- Puchówka/sweter puchowy
- Menażka/miska + kubek + łyżka
- Nóż
- Linka (tzw. repsznur) (grubość ok. 3mm/długość ok. 20 m.) do mocowania tarpa.

- Podręczna apteczka (plaster, bandaż, coś przeciwbólowego i przeciwzapalnego)
- Preparat przeciw kleszczom
- Latarka czołowa
- Notes (do zapisywania przemyśleń, snów itp.)
- Ubezpieczenie NNW (każdy z uczestników ubezpiecza się indywidualnie)

CENA

Wybierz między 1800 a 2000 zł.

Cena obejmuje nasze prowadzenie oraz główne wspólne posiłki podczas wyprawy.

Dojazd na własną rękę.

Nie wystawiamy faktur.

JAK SIĘ ZGŁOSIĆ

Napisz lub zadzwoń:

Tel: 600 661 113

Mail: aneta.stepien@developium.pl

FB Msg: Aneta Stępień-Proszewska

Przed zapisaniem Cię będę chciała z Tobą porozmawiać o Twojej intencji i motywacji do wzięcia udziału w wyprawie.

PŁATNOŚCI

Miejsce gwarantuje wpłata bezwrotnego zadatku w wysokości 450 zł.

Dane do przelewu:

16 1140 2017 0000 4102 1154 0210

Aneta Stępień-Proszewska

Tytułem: Wyprawa w dorosłość 2024 + imię i nazwisko

Pozostała kwota będzie przez nas zbierana na miejscu, po wyprawie.

O PROWADZĄCYCH

Mieszko Stanisławski

Jestem trenerem rozwoju osobistego, przewodnikiem po dzikiej przyrodzie, nauczycielem leśnej medytacji w Fundacji Bycie w Lesie (www.byciewlesie.pl) oraz ratownikiem GOPR. Z wykształcenia jestem filozofem (UJ). Ukończyłem szkołę Pedagogiki w Dzikiej Przyrodzie oraz Szkołę Trenerów Rozwoju Osobistego 'Meritum'.

Od ponad 10 lat pod nazwą „Bycie w Lesie” organizuję warsztaty, wyprawy i odosobnienia w dzikiej przyrodzie (Vision-Questy). Wykorzystując potencjał natury, praktyki medytacyjne, pracę na procesie i w kręgu, prowadzę uczestników w stronę doświadczenia uzdrawiającej mądrości drzemiącej w każdym z nas.

Aneta Stępień-Proszewska

Jestem Praktykiem Terapii Rezonansem Empatycznym (Resonant Healing Practitioner), certyfikowanym coachem, trenerką komunikacji empatycznej i umiejętności interpersonalnych w nurcie Nonviolent Communication, mediatorką oraz kobietą kręgową.

Wspieram na drodze uwalniania się z lęku, winy, wstydu i ograniczających schematów myślenia i działania. Pomagam odkrywać pełnię osobistego potencjału i sięgać do źródeł wewnętrznej mocy. Wspieram w przekraczaniu życiowych progów (inicjacje, ceremonie przejścia, kręgi kobiet).

Uczę budować relacje ze sobą i z innymi oraz porozumiewać się w dialogu i ze świadomością potrzeb, pomagam uzdrawiać relacje w związkach i rodzinach oraz wspieram budowanie harmonijnie działających zespołów i społeczności.

Za pomocą mediacji, kręgów naprawczych i facylitacji porozumienia pomagam rozwiązywać konflikty i wypracowywać rozwiązania, które odpowiadają wszystkim zaangażowanym oraz wzmacniają więzi i współpracę.