

PILATES

WAVES

JURATA VOL.2

24–27 WRZEŚNIA 2026

pilates / warsztaty
/ morze



PILATES

WAVES

cześć!

PILATES WAVES VOL. 2 przed nami! te cztery dni w Juracie nakarmią Twoje ciało i umysł.

codzienne sesje na reformerach, stretching, treningi kalistenki, rowery, spacer po plaży – to core... sauna z aromaterią i masaże, tylko dopełnią atmosferę zen.

warsztaty i wykłady, które wykraczają poza matę. przekazane treści wprowadzą zupełnie nową jakość do Twojego codziennego życia, ucząc Cię, jak dbać o siebie w pełni świadomie.

zaopiekują się Wami:



Joanna Gratkowska

my pilates space / instruktor pilates

nauczyciel pilates z wieloletnim doświadczeniem i olbrzymią pasją do aktywności fizycznej, poprowadzi codzienne treningi pilatesu i zajęcia stretchingu.

dotatkowo, podczas prowadzonego przez nią warsztatu, zrozumiesz jak ważny jest każdy krok, który stawiasz.

[@mypilates_space](#)

[@joanna_gratkowska_pilates](#)



dr n. med. Magdalena Dalz-Kostkowska

okulistka / gość specjalny

okulistka z ponad 10-letnim doświadczeniem klinicznym, na co dzień ratuje wzrok małym pacjentom w Poznaniu – gdzie prowadzi poradnię Visus Okuliści i Optycy dla całych rodzin (w tym tych „po 40-tce”).

Zajrzyj na jej edukacyjnego Instagrama, gdzie w rolkach i memach rozprawia się z mitami o oczach!

www.visus.pl

[@dr.dalz_okulista](#)



Szymon Owsiany

trener personalny / instruktor kalisteniki

trener personalny z wieloletnim doświadczeniem, który w oparciu o kalistenikę i trening funkcjonalny pomaga budować siłę, odzyskać sprawność i pełną kontrolę nad ciałem.

w swojej pracy czerpie z wiedzy z zakresu fizjoterapii dzięki czemu precyzyjnie dopasowuje ćwiczenia do potrzeb i możliwości każdego ciała.

24-27 WRZEŚNIA 2026 / JURATA
PILATES WAVES VOL. 2

czwartek 24.09.

DZIEŃ 1

15:00-15:30 przyjazd / zakwaterowanie / powitanie

15:30 obiad

16:30-18:00 spacer po plaży

18:00-19:00 warsztat : Joanna Gratkowska
„STOPA – fundament naszego ciała”

19:00 kolacja

20:00-21:00 trening : Szymon Owskianny
„budowanie siły przez kalistenikę”

21:00-21:30 stretching

21:30 sauna z aromaterapią / czas wolny
/ czas na masaże dla chętnych

piątek 25.09.

DZIEŃ 2

8:00 poranny rozruch nad morzem

9:00-10:00 śniadanie

10:00-13:30 pilates : reformer / podział na grupy

13:30 lunch

14:30-15:30 warsztat : dr n. med. Magdalena Dalz-Kostkowska
„Młodsze spojrzenie – lepsze widzenie / część I”
Zdrowie i estetyka oczu po 40-tce – czego nie wolno przegapić.

16:30-17:30 trening : Szymon Owskianny
„budowanie siły przez kalistenikę”

18:00-19:30 koncert : misy & gongi

19:30-20:30 kolacja

20:30-22:00 sauna z aromaterapią / czas wolny
/ czas na masaże dla chętnych

sobota 26.09.

DZIEŃ 3

8:00	poranny rozruch nad morzem
9:00-10:00	śniadanie
10:00-13:30	pilates : reformer / podział na grupy
13:30	lunch
14:30-19:00	wycieczka rowerowa / zachód słońca na plaży
19:00-20:00	kolacja
20:00-21:00	warsztat : dr n. med. Magdalena Dalz-Kostkowska „Młodsze spojrzenie – lepsze widzenie / część II” Zdrowie i estetyka oczu po 40-tce – co można poprawić?
21:30	sauna z aromaterapią / czas wolny / czas na masaż dla chętnych

niedziela 27.09.

DZIEŃ 4

8:00	pilates : na powitanie dnia / na plaży
9:30-10:30	śniadanie
10:30-11:30	podsumowanie wyjazdu / pożegnalne zdjęcia / wykwaterowanie / wyjazd

PILATES WAVES VOL. 2
PLAN WYJAZDU

boZEN Villa & Retreat – Twoja oaza dobrostanu

naszym domem na te 4 dni będzie boZEN Retreat w Juracie na Półwyspie Helskim – pierwszy w Polsce ośrodek wellness z profesjonalnym studiem pilates.

wyjątkowe miejsce, które łączy komfortowy wypoczynek z nowoczesnymi metodami wellness dla zdrowia ciała i umysłu.



www.bozenretreat.com

[@bozen.retreat.jurata](https://www.instagram.com/bozen.retreat.jurata)

PILATES WAVES VOL. 2
boZEN VILLA & RETREAT / JURATA

kuchnia : redefinicja smaku

wspólne posiłki w boZEN to rytuał celebrowania obecności przy otwartej kuchni. czeka Cię autorska, roślinna kuchnia fusion, która jest:

holistyczna i odżywcza : menu wspiera pracę ciała z umysłem, bazując na sezonowych, lokalnych produktach.

zaskakująca : tradycyjne smaki dzieciństwa odkryjesz tu w nowoczesnym, zdrowym wydaniu (opcje wegańskie, wegetariańskie i wysokobiałkowe).



strefa spa & natura

po intensywnym dniu na macie lub reformerze, Twoje ciało zasługuje na relaks w strefie regeneracji:

sauna z aromaterapią : idealna do rozluźnienia mięśni i detoksu po treningu.

ekologiczne rytuały : w łazienkach czekają certyfikowane kosmetyki zero waste, a w pokojach bambusowe kołdry najwyższej jakości.

lokalizacja : Villa położona jest zaledwie kilka kroków od szerokiej plaży w Juracie, w otoczeniu pachnącego, sosnowego lasu.



zwolnij. oddychaj. zrób krok w stronę równowagi.

TERMIN

24–27 września 2026

CENA

2 650,00 zł

- **zakwaterowanie** 3 dobry
- **wyżywienie** śniadanie / lunch / kolacja
- **warsztaty / wykłady**
- **sauna z aromaterapią**

- **koncert**
mis & gongów
- **wypożyczenie**
rowerów

ILOŚĆ MIEJSC

14 osób

GDZIE

boZEN Villa & Retreat

- **pokoje** 2 osobowe
- **dojazd** we własnym zakresie / 392 km od Poznania / 4 h 19 min

www.bozenretreat.com

[@bozen.retreat.jurata](https://www.instagram.com/bozen.retreat.jurata)

CO ZE SOBĄ ZABRAĆ

- **legginsy**
- **koszulki sportowe**
- **buty sportowe + skarpetki**
- **kurtkę przeciwdeszczową**

woda i pozostałe sprzęty
będą na miejscu

REZERWACJA

Joanna Gratkowska

+48 662 702 020

opłata rezerwacyjna – 1 400,00 zł zadatek (bezzwrotny)
dopłata – 1 250,00 zł / 23.09.26

odbiorca

Joanna Gratkowska

nr konta

59291000060000000002371258

adres banku

Aion S.A. / ul. Dobra 40 / 00-344 Warszawa

tytuł przelewu

imię i nazwisko / PILATES WAVES VOL. 2 / 1 lub 2

PILATES WAVES VOL. 2
NAJWAŻNIEJSZE INFO