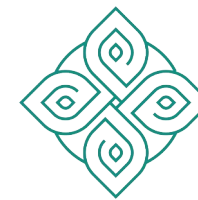




W ZWIĄZKU Z NATURĄ
las • natura • permakultura



SZTUKA
DOBROSTANU

LUDZIE LASU ŁĄCZĄ SIĘ! WSPÓLNIE ODNAWIAMY LUDZI I ZIEMIĘ

Zdrowi, zrelaksowani pracownicy oraz efektywne offsetowanie śladu węglowego!

Z jednej strony obecność w lesie i praca z glebą działa relaksacyjnie, wzmacnia odporność a nawet przeciwdziała depresji. Z drugiej strony dbanie o glebę i lasy jest jednym z najbardziej obiecujących sposobów wychwytywania dwutlenku węgla.

Z NAMI MOŻESZ:

- ✦ Zadbać o zdrowie psychiczne i fizyczne pracowników organizując im czas spędzony w lesie/naturze.
- ✦ Stworzyć ogród permakulturowy lub sad owocowy przy siedzibie firmy lub w okolicy (szkoła, dom opieki, przedszkole itp)



DLA BIZNESU



DLA SZKÓŁ



DLA CIEBIE



O NAS **LUDZIE LASU**

Jesteśmy grupą leśnych zapaleńców. Na co dzień korzystamy z mocy lasu, chcemy też pokazać Wam jak to robić!

Jesteśmy ogniwem, które łączy ludzi z przyrodą. Pokazując i ucząc, że po wizycie w lesie jesteśmy spokojniejsi, kreatywniejsi, bardziej zrelaksowani i efektywniejsi zachęcamy do częstszego korzystania z dobrodziejstwa lasu.

Każdy z nas wnosi do naszego leśnego zespołu coś unikatowego! Razem mamy ponad 80 lat doświadczenia w pracy z biznesem, ludźmi i naturą :)
Cokolwiek chcesz zrobić w lesie, zrobisz to z nami! Zapraszamy do współpracy!





W ZWIĄZKU Z NATURĄ

CZAS NA RELAS

POWRÓĆ DO LASU I ZAKOSZTUJ RELAKSU

Odkąd pamiętam chodziliśmy całą rodziną do lasu. Co tydzień. To tata uczył mnie przytulać się do drzew zanim wiele lat później sama dowiedziałam się że to metoda redukcji stresu i dbania o własne zdrowie shinrin-yoku.

Dziś coraz rzadziej ludzie zanurzają się w lesie i korzystają z jego uzdrawiającej mocy. Dzieci i dorośli cierpią na deficyt natury. Chcemy to zmienić! Chcemy pokazać ludziom magię lasu, sprawić, żeby poczuli i pokochali go tak jak my.

**UZDRÓW SIĘ, SWOICH PRACOWNIKÓW,
ORGANIZUJĄC IM WYJĄTKOWE WARSZTATY
W LESIE. WZBOGAĆ ICH ŻYCIE O WITAMINĘ N
– NATURĘ I Z-ZIEMIĘ!**



DLA BIZNESU



DLA SZKÓŁ



DLA CIEBIE



DLA
BIZNESU

CO DAJE NAM LAS? **ODPORNÓŚĆ, SZCZĘŚCIE, SPOKÓJ**

MAGIA LASU:

- ↑ Wzrost odporności** - wdychanie fitoncydów oraz olejków eterycznych działa przeciwzapalne, bakteriobójczo i grzybobójczo
- ↑ Uziemienie** – chodzenie boso po ziemi normalizuje przepływ ładunków elektrycznych w naszym ciele
- ↑ Poczucie szczęścia i działania przeciwdepresyjne** - bakteria *Mycobacterium vaccae* występująca w glebie działa przeciwłękowo i przeciwdepresyjnie, stymuluje mózg do wydzielania serotoniny
- ↑ Redukcja stresu, odprężenie** – przebywanie w lesie korzystnie wpływa na działanie układu nerwowego i stan psychiczny
- ↑ Uwaga** – dzięki pobudzaniu wszystkich zmysłów



DLA
BIZNESU

CO WNOSI MARTA? ZABAWA, INTEGRACJA, KREATYWNOŚĆ

Przez 20 lat pracowałam z biznesem i zajmowałam się edukacją na temat zrównoważonego rozwoju, pracując w Forum Odpowiedzialnego Biznesu, czy w Kampanii 17 Celów. Nadszedł w końcu czas na **DZIAŁANIE.**

Co robię z **LUDŹMI LASU:**

- ↑ świetnie bawię się w lesie podczas niecodziennych leśnych integracji i kąpeli leśnych
- ↑ sadzę drzewa w przestrzeni publicznej w ramach akcji Fruit Print tworzę ogrody permakulturowe przy szkołach oraz
- ↑ warsztaty na temat Celów Zrównoważonego Rozwoju, technik regeneratywnych, pracy z oddechem, uważnością i inne szyte na miarę dla twojej firmy

I TO WSZYSTKO W LESIE!

Więcej info: wzwiązkuznatura.pl



KĄPIEL LEŚNA DLA PRACOWNIKÓW

Zapraszam pracowników, do niecodziennej aktywności – kąpeli leśnej. Podczas trwającego kilka godzin warsztatu shinrin-yoku będziemy wspólnie zanurzać się w świat lasu. Spojrzymy, usłyszymy, poczujemy, skosztujemy i dotkniemy go na nowo.

DLACZEGO WARTO ZADBAĆ O ZAPEWNIENIE PRACOWNIKOM CZASU W LESIE:

- Budujemy ich rezyliencję, w stresowych sytuacjach będą w stanie zareagować spokojniej
- Budujemy odporność i przeciwdziałamy depresji
- Budujemy poczucie wspólnoty w zespole
- Uczyimy ich prozdrowotnych zachowań, które zaprocentują w przyszłości



DLA
BIZNESU

CO WNOSI **MAGDA? GRY TERENOWE, ORGANIZACJA, CATERING, RÓWNOWAGĘ**

Specjalizuję się w organizacji leśnych eventów integracyjnych. Z przyjemnością zorganizuję dla Twojej firmy/ zespołu leśne, tematyczne i edukacyjne gry terenowe, warsztaty kreatywne, piknik, urodziny czy integracyjny eventy.

Moje cykliczne DZIAŁANIA to: Las Atrakcji, Leśne Poranki z grami terenowymi, warsztaty kreatywne oraz rodzinne majsterkowanie.

Co robię z LUDŹMI LASU:

- 📌 Eventy w lesie - od integracji dla 10 osób po piknik na 150, od urodzin po koncerty
- 📌 Firmowe integracje z warsztatami
- 📌 Firmowe pikniki rodzinne z grami terenowymi

I TO WSZYSTKO Z WEGE CATERINGIEM W MOIM WYKONANIU!

Więcej info: polaczenilasem.pl



INTEGRACJA W LESIE

Czas na integracje z sensem, która relaksuje, uczy i daje poczucie szczęścia i spokoju! Pracownicy oprócz zajęć integracyjnych będą mieli możliwość korzystania z dobroczynnego wpływu lasu. Postaramy się aby ponownie poczuli związek z naturą

PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI PODCZAS INTERGACJI LEŚNEJ:

- Zespołowa gra terenowa
- Ognisko
- Warsztaty tematyczne: np. pracy z energią, technik regeneratywnych
- Warsztaty Kreatywne
- Wege Poczęstunek z kociołką na ogniu
- Dzikie Ziola i Kombucha



DLA
BIZNESU

CO WNOSI **ŁUKASZ?** **SURVIVAL, PIERWSZA POMOC OUTDOROWA, SPACERY HISTORYCZNO-PRZYRODNICZE**

Jestem podróżnikiem, instruktorem sztuki przetrwania i przyrodnikiem. Założyłem szkołę przetrwania „Sobrevivencia con Machiguenga” w Peru, Koribeni. Jestem zwolennikiem nauki przez doświadczenie, jako najskuteczniejszego sposobu przyswajania wiedzy. Trener i specjalista team building. Praktyk, komentator wydarzeń nt. sztuki przetrwania w warunkach ekstremalnych

Co robię z **LUDŹMI LASU:**

Leśne team buildingi, wycieczki, spacerzy przyrodniczo-

↑ historyczne

Pracuję w swojej bazie survivalowej, w której można

↑ zorganizować od żywej biblioteki do dyskoteki!

Warsztaty survivalowe, łucznicze, świetlice leśne dla dzieci,

↑ młodzieży i dorosłych

I TO WSZYSTKO W MOJEJ BAZIE SURVIVALOWEJ!

Więcej info: tooley.pl



SURVIVAL

Las to mój dom, nie drugi a ten pierwszy. Tam jestem większość czasu. Dzielę się z Wami tym co umiem, żebyście w lesie też poczuli się jak u siebie,

PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI PODCZAS SURVIVALU:

- Rozpalanie ognia
- Tropienie
- Budowanie schronień
- Oczyszczanie wody

Wszystko to okraszone moimi historiami, jako że jestem również urodzonym bazarzem. I oczywiście podczas spaceru leśnego!



DLA
BIZNESU

CO WNOSI **SYLWIA?** **DOBROSTAN, SPOKÓJ,** **REGENERACJĘ ZASOBÓW**

Wspieram organizacje w budowaniu dobrostanu, a pracowników w powrocie do równowagi psychofizycznej. Uczę technik pracy z ciałem, technik oddechowych, relaksacji i aromaterapii, które redukując napięcie i stres poprawiają samopoczucie, jakość życia i zdrowia pracowników. Sprzyja to zaangażowaniu, kreatywności, koncentracji i lepszemu wykorzystaniu zasobów a tym samym – produktywności. Kilkanaście lat pracowałam

Co robię z **LUDŹMI LASU (przykładowe warsztaty):**

- ⤴ Więcej Energii Mniej Stresu - zarządzanie sobą w stresie
- ⤴ Trening Technik Oddechowych
- ⤴ Trening Technik Relaksacji z Aromaterapią
- ⤴ Leśny Rozruch - zdrowy kręgosłup, joga, pilates core i automasaż

I TO WSZYSTKO LEKKO I PRZYJEMNIE



SZTUKA
DOBROSTANU



SPOKOJNY UMYŚŁ & CIAŁO WOLNE OD NAPIĘĆ

Zapraszam do Strefy Odnowy na praktyczny trening technik redukcji stresu wspierający przywrócenie równowagi psychofizycznej oraz budujący rezyliencję - odporność psychiczną.

Pracowałam w biznesie 15 lat i wiem, że kluczowe jest rozsądne zarządzanie swoją życiową energią. By być w Strefie Efektywności należy dbać o swoje zasoby i regularnie odnawiać je w Strefie Odnowy. Korzyścią jest bardziej efektywne działanie przy jednoczesnym zachowaniu zdrowia fizycznego i psychicznego oraz wysokiego zaangażowania.



DLA
BIZNESU

LEŚNA BAZA BIELANY ATMOSFERA





DLA
BIZNESU

LEŚNA BAZA BIELANY MIEJSCE





DLA
BIZNESU

LEŚNA BAZA BIELANY CATERING





W ZWIĄZKU Z NATURĄ

ZAPRASZAM DO KONTAKTU

Marta Krawcewicz
Prezeska
Fundacja W związku z naturą

kontakt@wzwiązkuznatura.pl
www.wzwiązkuznatura.pl

(+48) 506 646 510

