

Uważne Widzenie i Siła Spokoju

Jak wzmacniać wzrok, koncentrację i regenerację umysłu?

Termin: 31 lipca – 2 sierpnia 2026 Pałac Brzeźno, 35 km od Wrocławia



ABCmicroHabits

Trzydniowe doświadczenie rozwoju świadomości, regeneracji i odkrywania potencjału zmysłów.

KONCEPCJA WARSZTATU:

Uczestnicy pracują w parach. Jedna osoba zakłada opaskę na oczy w piątek o godz. 17:00 i pozostaje w niej do soboty ok. godz. 13:00. W tym czasie druga osoba pełni rolę przewodnika i opiekuna. Następnie następuje zamiana ról. Dzięki temu każdy uczestnik doświadcza:

- funkcjonowania bez dominującego zmysłu wzroku
- rozwoju słuchu, dotyku i orientacji przestrzennej
- budowania zaufania
- głębokiej uważności i obecności
- świadomego korzystania ze wzroku po zdjęciu opaski

*Zarezerwuj swoje
miejsce już dziś.*

Liczba miejsc ograniczona.

PARTNERZY



novira
NOWA SIŁA ŻYCIA

 balanse



www.biow.live **bio:w**



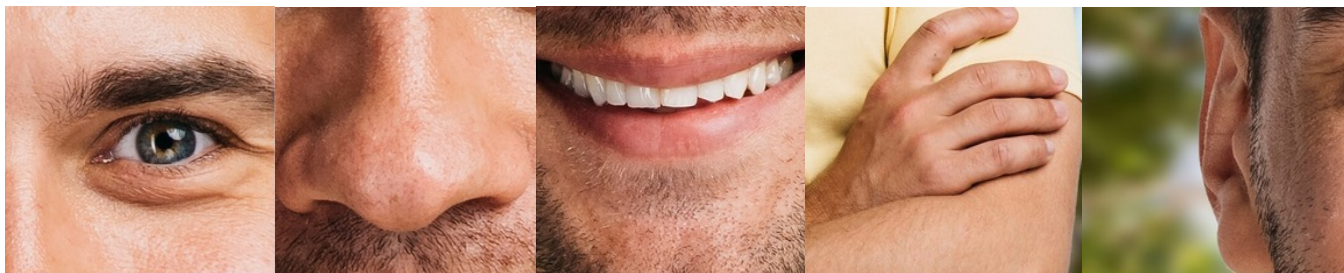
www.palacbrzezno.pl



ABCmicroHabits

ILE ZMYŚŁÓW MA CZŁOWIEK? Nie 5, a nawet do 33!

Zgodnie z najnowszą wiedzą naukową liczba ludzkich zmysłów może być znacznie większa niż "klasyczna piątka" dobrze znana od czasów Arystotelesa. Neurobiolodzy sugerują, że człowiek może mieć nawet do 33 różnych zmysłów. Odbiór otoczenia jest bowiem bardziej złożony, niż wcześniej sądzono, a codzienne czynności angażują wiele systemów, które się przenikają.



KLUCZOWY EFEKT WARSZTATU

Uczestnicy odkrywają, że prawdziwe widzenie zaczyna się nie od oczu, lecz od jakości uwagi. Ograniczenie wzroku na kilkanaście godzin pozwala uruchomić potencjał pozostałych zmysłów, pogłębić koncentrację, wyciszyć umysł i odzyskać kontakt z samym sobą.

Uczestnicy odkrywają, że prawdziwe widzenie zaczyna się nie od oczu, lecz od jakości uwagi. Czasowe ograniczenie wzroku pozwala uruchomić potencjał pozostałych zmysłów, pogłębić koncentrację, wyciszyć umysł i odzyskać głębszy kontakt z samym sobą.

Wiele osób doświadcza większej świadomości ciała, poprawy orientacji przestrzennej, lepszej koordynacji ruchowej oraz wzrostu pewności siebie.

Często pojawia się również poczucie wyostrenia percepcji – uczestnicy zauważają więcej szczegółów, są bardziej obecni i świadomie korzystają ze swojego wzroku po zakończeniu doświadczenia.

Warsztat pomaga odkryć, jak ogromny wpływ na jakość życia, relacji i codziennych decyzji ma uważność oraz pełniejsze wykorzystanie potencjału naszych zmysłów.

To nie jest warsztat tylko o wzroku. To zaproszenie do głębszego kontaktu ze sobą.

Do świata, w którym oczy wracają do naturalnego postrzegania, umysł odnajduje spokój, a serce odzyskuje zdolność odczuwania i podążania za intuicją każdego dnia.



Sebastian Forenc

Twórca Akademii ABCmicroHabits
Autor metody Świadomego Nawodnienia i Oddychania
Gospodarz podcastu **POWER WALK**
z Mateuszem Kuszniereviczem: **video QR**



Organizacja: info@ABCmicroHabits.com

DZIEŃ 1 – PIĄTEK

Wejście w doświadczenie

15:00–17:00

Przyjazd i zakwaterowanie

17:00–18:30

Otwarcie warsztatu i założenie opasek przez pierwszą grupę uczestników.

Mikronawyki dla wzroku, koncentracji i spokoju

- świadome oddychanie i nawodnienie
- trening obecności
- wprowadzenie do idei świadomego widzenia
- jak działa mózg, gdy ograniczamy wzrok
- zasady bezpieczeństwa
- tworzenie par

19:00

Kolacja uważności

- świadome jedzenie
- odkrywanie smaków i zapachów
- pierwsze doświadczenia bez wzroku

20:00

Wieczorny spacer sensoryczny

- słuchanie otoczenia
- kontakt z naturą
- orientacja przestrzenna

20:30

Praktyka świadomego oddechu i wyciszenia

DZIEŃ 2 – SOBOTA

Wzmacnianie zmysłów

07:00

Poranna praktyka ruchu i oddechu

08:00

Śniadanie i świadome jedzenie

09:00–13:00

Warsztat „Inteligencja Zmysłów”

- słuch jako źródło informacji – muzyka, taniec i golf
- dotyk i świadomość ciała
- równowaga i propriocepcja
- budowanie poczucia bezpieczeństwa
- pierwsza grupa zdejmuje opaski
- ceremonia ponownego otwarcia oczu

13:00

• Obiad i świadome jedzenie

14:00–15:00

Druga grupa zakłada opaski i rozpoczyna swoją podróż.

Praktyki partnerskie

- prowadzenie osoby z opaską
- komunikacja i zaufanie
- ćwiczenia w naturze
- dlaczego patrzymy, ale często nie widzimy
- regeneracja wzroku
- koncentracja i obecność

19:00

Kolacja i świadome jedzenie

20:30

Wieczór refleksji

- doświadczenia obu grup
- siła spokoju
- regeneracja

DZIEŃ 3 – NIEDZIELA

Powrót do świadomego widzenia

07:00

Poranna praktyka ruchu i oddechu

08:00

Śniadanie i świadome jedzenie

9:00–13:00

Ćwiczenia:

- dostrzeganie detali
- widzenie peryferyjne
- kontakt z naturą
- wdzięczność za zmysły
- zdjęcie opasek przez drugą grupę
- ceremonia ponownego otwarcia oczu

13:00

Obiad i świadome jedzenie

Zakończenie

INWESTYCJA W SIEBIE

Cena promocyjna

do 30 czerwca 2026: **2400 zł**

Cena regularna

od 1 lipca 2026: **2790 zł**

Ze względu na organizację wydarzenia oraz ograniczoną liczbę miejsc wpłata za warsztat jest bezwrotna. W przypadku rezygnacji uczestnik otrzymuje możliwość udziału w innym terminie warsztatu organizowanego przez Akademię ABCmicroHabits.

Istnieje również możliwość przekazania swojego miejsca innej osobie po wcześniejszym uzgodnieniu z organizatorem.

Organizacja: info@ABCmicroHabits.com