



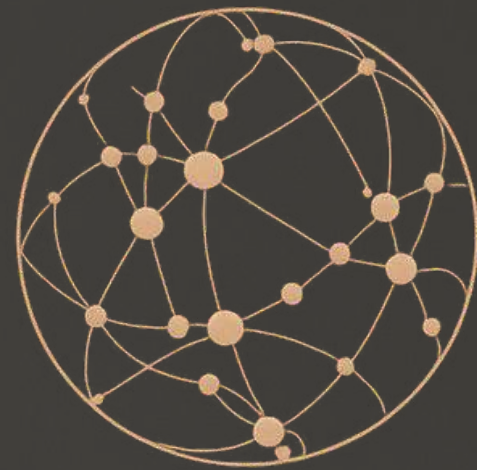
THE MN INNER

LONGEVITY. CONNECTION. EMPOWERMENT.

THE MN INNER EXPERIENCE

begin

2-4 PAŹDZIERNIKA JURATA



THE MN INNER

LONGEVITY. CONNECTION. EMPOWERMENT.

Pierwsza w Polsce społeczność kobiet 35+, które świadomie i z czułością do siebie dbają o własny dobrostan. O sprawność. O relacje. O przyszłość.

Your inner begin

The MN Inner Experience | begin



Odetchnij pełną piersią w Juracie

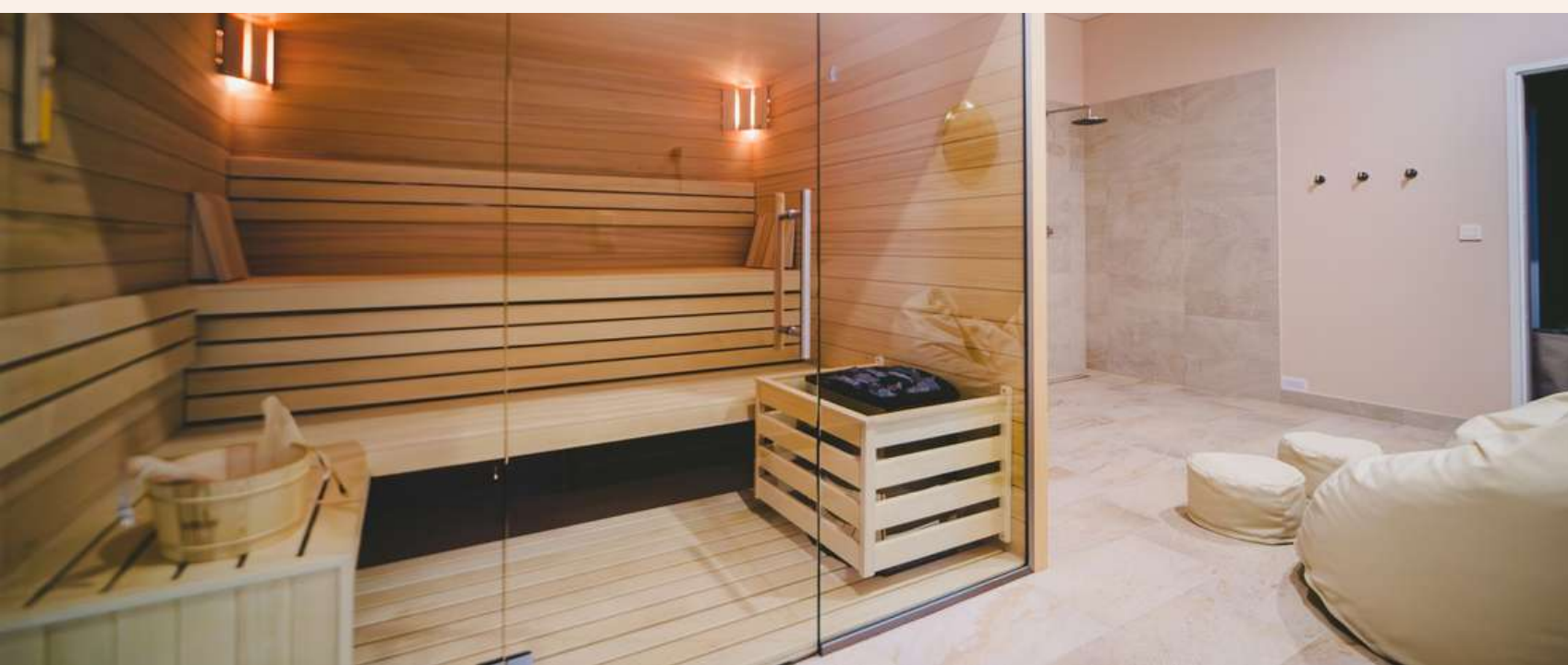
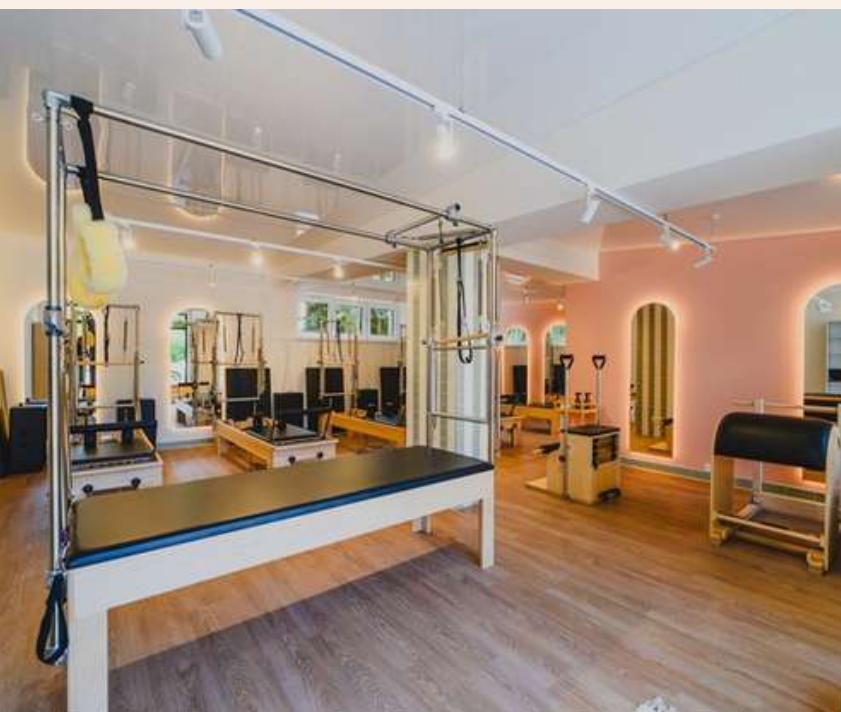
Przeniesiemy się w miejsce zaledwie kilka kroków od szerokiej plaży, otoczone pachnącym, sosnowym lasem i szumem nieodległego morza.

The MN Inner Experience | begin



Butikowy hotel | Villa boZEN Retreat

Kameralny, elegancki, z duszą dawnych lat – zaprasza tych, którzy pragną zatrzymać się na chwilę i naprawdę odpocząć.





The MN Inner Experience | begin

Villa BoZen Retreat w Juracie to pierwszy ośrodek wellness w Polsce z profesjonalnym studiem ruchu w nurcie body&mind. Oferuje stylowe pokoje w nadmorskim klimacie, ale także wyjątkowe przestrzenie stworzone z myślą o dobrostanie ciała i umysłu.

Na miejscu znajduje się nowoczesne **studio pilates i jogi** oraz **strefa SPA**, w której można zadbać o siebie – poprzez ruch, oddech i relaks, także na zewnętrznym tarasie, przystosowanym do ćwiczeń lub odpoczynku.

Wspólne posiłki to **nasz rytuał** – codziennie spotykamy się przy stole, by dzielić się nie tylko jedzeniem, ale i obecnością. Kuchnia roślinna, sezonowa i zdrowa – tworzona z sercem.

Celebруемy spokój, kontakt z naturą, refleksję i uważność, u nas możesz naprawdę odpocząć od ekranów i codziennego zgiełku. Zamiast telewizorów – książki, cisza i przestrzeń dla Ciebie.

W otoczeniu natury, w rytmie fal i zapachu żywicy, każdy dzień tu staje się prostszy i piękniejszy.

Villa boZEN Retreat to powrót do równowagi, harmonii, do prostoty, do siebie.

Zwolnij. Oddychaj. Odpocznij naprawdę.

A chef in a dark uniform is working in a modern kitchen. In the foreground, a dining table is set with tulips in a vase, wine glasses, and plates. The text "otwarta kuchnia" is overlaid on the image.

otwarta kuchnia

przestrzeń bez sekretów, gdzie aromaty łączą ludzi,
a każde danie to opowieść o jakości.

Open kitchen - wellbeing zaczyna się na talerzu

Sercem filozofii BoZEN jest otwarta kuchnia, gdzie uczestnicy obserwują proces powstawania dań i uczą się zdrowych nawyków żywieniowych. Menu oparte na sezonowej kuchni roślinnej wspiera detoksykację i regenerację.

- To, co proponuję w "BoZEN", to **redefinicja kuchni bezmięsnej**. Naszym gościom serwujemy unikatową kuchnię fusion, zgodną z porami roku. Staramy się odtworzyć **smaki dań z dzieciństwa**, ale z odświeżającym twistem. Gotujemy zróżnicowanie — wegańsko, wegetariańsko, ketogenicznie, wysokoproteinowo, ale np. w wersji bez strączków — mówi chefowa kuchni, **Ewelina Brodnicka**.





A photograph of a dense forest with a dirt path leading through tall trees. The path is made of dirt and is surrounded by lush green foliage and trees. The lighting is soft, suggesting a forest interior.

nasz program

przemysłny rytm dnia, który pozwoli Ci
prawdziwie odpocząć, wyciszyć się i wzmocnić ciało

piątek

Spotkanie. Wejście w rytm.

od 16.00 zakwaterowanie BoZEN Jurata

17:00 pilates na macie

18:00 odżywcza kolacja BoZEN

19-20 koncert mis tybetańskich
/relaks w hamakach

21.00 wieczorna sauna,
rozluźnia mięśnie i głowę

sobota

Skupiamy się na sobie. Czule

8-9 śniadanie BoZEN

9-12 pilates na reformerze

12-14 warsztat online z dietetykiem -
perimenopauza i menopauza

14-15 lekki lunch BoZEN

15.00 The MN Inner Experience

17.00 odżywcza kolacja BoZEN

18-21 warsztat hormonalny, somatyczny

niedziela

Zatrzymanie. Powrót

- 8-9 odżywcze śniadanie BoZEN
- 10.00 trening funkcjonalny
- *mocny core i stabilność*
- 11.00 power walk po lesie - dotlenienie
z kijami nordic walking
wyjazd

A woman with short brown hair, wearing a black long-sleeved top, is sitting on a dark wooden floor. She is looking directly at the camera with a gentle smile. The background is a dark, textured wall. Overlaid on the image is white text in Polish.

Prowadząca Joanna Janiszewska

Od ponad 10 lat pracuje z ciałem, oddechem i układem nerwowym, łącząc jogę, somatykę i teorię poliwagalną. Jej zajęcia nie są o „robieniu więcej”, tylko o powrocie do równowagi i kontaktu ze sobą.

Certyfikowana nauczycielka jogi, Jogi Nidry i somatyki. Jej zajęcia to przestrzeń wyciszenia i regulacji układu nerwowego w pełnym kontakcie z ciałem.

Warsztat 3-godzinne popołudnie z neuro-somatyką i jogą hormonalną.

To program oparty na nowoczesnej wiedzy o układzie nerwowym (teoria poliwagalna) oraz tradycyjnych technikach jogi.

Zaprojektowaliśmy ten czas tak, aby naturalnie wesprzeć Twój układ dokrewny – szczególnie tarczycę, metabolizm oraz gospodarkę cukrową (insulinooporność), które najszybciej reagują na przewlekły stres.

MODUŁ I: Magia Oddechu (60 min)

MODUŁ II: Ciało i Hormony (60 min) Joga Hormonalna

MODUŁ III: Wieczorny Głęboki Relaks (60 min)



Warsztat z dietetykiem:

Kobieca transformacja (perimenopauza i menopauza): Dieta i bezpieczna suplementacja wspierające równowagę hormonalną, dobry nastrój, regenerujący sen i funkcje poznawcze.

Bartek Zobek - psychodietetyk, neurodietetyk, podróżnik. Łączy fascynację funkcjonowaniem ludzkiego mózgu z pasją do odkrywania nowych miejsc i kultur.

W swojej pracy skupia się na wspieraniu zdrowia psychicznego i poznawczego swoich pacjentów przez odpowiednie żywienie, suplementację, styl życia i skuteczne budowanie zdrowych nawyków.

Zgłębia i promuje wiedzę na temat neuroplastyczności, ucząc, jak mądrze karmić umysł, by poprawić pamięć, koncentrację, sen i codzienny nastrój.

pakiet zawiera

- dwa noclegi w Butikowa Villa BoZEN
- pełne, całodzienne wyżywienie wege BoZEN - śniadanie, lunch, kolacja, kawa/herbata/ owoce - cały dzień (sobota)
- kolacja w piątek
- śniadanie w niedzielę
- pilates na matach 1h
- pilates na reformerach 1h (grupy 5 osobowe)
- trening funkcjonalny 1h
- koncert mis tybetańskich 1h
- wspólna sesja na saunie 1-2h
- niespodzianki dodatkowe w sobotę - The MN inner circle
- warsztat hormonalny 3h
- warsztat z dietetykiem 2h (dieta i hormony)
- parking w cenie



THE MN INNER

LONGEVITY. CONNECTION. EMPOWERMENT.



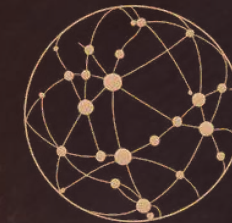
THE MN INNER

LONGEVITY. CONNECTION. EMPOWERMENT.

1890 ZŁ

MIEJSCE W POKOJU DWUOSOBOWYM

THE MN INNER EXPERIENCE

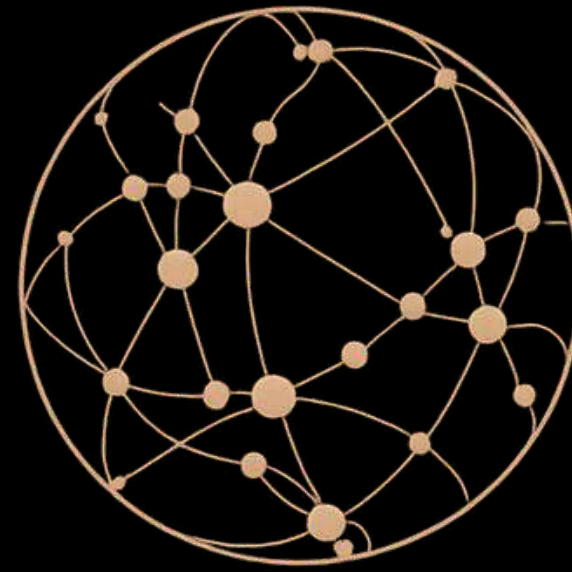


THE MN INNER

LONGEVITY. CONNECTION. EMPOWERMENT.

Your inner begin

2-4 PAŹDZIERNIKA JURATA



THE MN INNER

LONGEVITY. CONNECTION. EMPOWERMENT.

mn@themninner.pl