



# Rejs Dzikiej Kuchni

17-21.05.2023





# Historia zaczyna się tu...

Cześć! Z tej strony Dorota, Kasia i Kacper.  
Znajdziesz tu wszystkie informacje na temat  
Rejsu Dzikiej Kuchni. Zapraszamy na  
przygodę!



Jesteśmy grupą przyjaciół, których łączy  
miłość do natury. Pasjonuje nas  
żeglarstwo i dzikie rośliny jadalne.  
Chcielibyśmy zaprosić Cię na  
kilkudniowy wyjazd na Mazury. Zobacz,  
co na Ciebie czeka!





---

idea

---





# Cztery żywioły

Wyobraź sobie, że jesteś na jachcie, otacza Cię *wiatr* i *woda*. Gdy schodzisz na ląd i chcesz się posilić, w dzikiej kuchni spotykasz się z *ziemią* i *ogniem*.





# Spokój i zdrowie

Własnoręcznie zebrane świeże rośliny mają niezapomniany smak. A co powiesz na to, że nie trzeba mieć ogródka, by stworzyć pyszne, zdrowe jedzenie ze świeżych składników? Pokażemy Ci jak gotować w rytmie *slow*, powolutku.





żeglowanie  
joga  
shirin yoku

---

Żeglując po jeziorze  
zblizysz się do  
natury z innej niż  
dotychczas strony.  
Joga pozwoli Ci  
skontaktować się  
ze swoim ciałem,  
*Shirin Yoku* (czyli  
kąpiel leśna) to  
relacja z Bratem  
Lasem.







---

miejsce

---





## Dwa ośmioosobowe domki

Znajdują się obok siebie nad brzegiem jeziora Ryńskiego. Dostępne pokoje kilkuosobowe. Wokół lasy i łąki.



## Eleganckie i nowoczesne

Po całym dniu spędzonym na zewnątrz, miło odpoczniesz w schludnym domku czy weźmiesz gorący prysznic.



## Przestronne i bliskie

Mimo, że domki są dwa, to będziemy naprawdę blisko siebie. Znajdziesz tam przestrzeń na wspólne spędzanie czasu, jak i chwilę prywatności.

# Rybical

To malutka miejscowość otulona ciemnozielonym lasem. Szum fal ukołysze Cię do snu, a Twoim budzikiem będą ptaki. Tam odpoczniesz od zgiełku miasta i naładujesz baterie na nadchodzący sezon.

Wioska znajduje się ok. 4 km od Rynu, 20km od Mikołajek, 25km od Giżycka.



# A w domkach...

W każdym są cztery pokoje i dwie łazienki.

Dwa tarasy wypoczynkowe i zejście do jeziora zaraz przy działce.

Bezpłatny parking na posesji.

Komplet kuchenny wraz z piekarnikiem, zmywarką, ekspresem do kawy.

Na terenie działki jest grill i huśtawka, a 170 m dalej miejsce ogniskowe.

Kajak, łódź wiosłowa (opcjonalnie), żaglówka\*.

\*czarterujemy ją osobno specjalnie na potrzeby wyjazdu :)







warsztaty

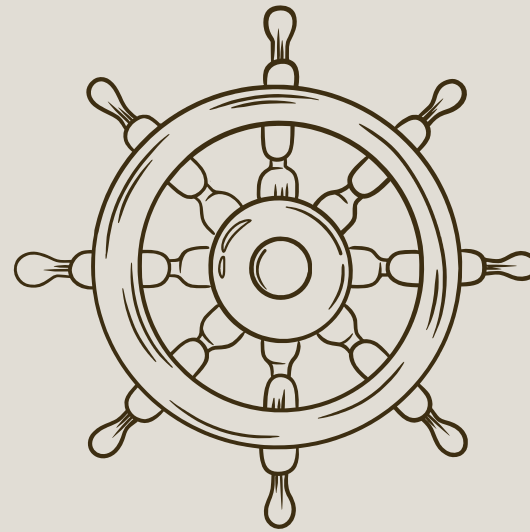


# Żeglarstwo

---

## Wiatr

Na jachcie otoczą Cię dwa żywioły.  
Jednym z nich jest *wiatr*. Poczujesz go na  
swojej twarzy i nauczysz się rozpoznawać  
skąd wieje, a także co zrobić, by we  
współpracy z nim pożeglować tam, gdzie  
sięga Twój wzrok. Zobacysz wiatr,  
a także moc, jaką ze sobą niesie.  
Dlaczego w tak wielu wzbudza pokorę?



## Woda

Na wodzie spędzisz pewną część  
każdego dnia.  
Dowiesz się, jak ją czytać, lecz jak  
każdy żywioł - potrafi zaskoczyć.  
Gdy zobaczysz jak gładko sunie po niej  
jacht, nie będzie nic piękniejszego.  
Niektórzy się jej boją, ale nie masz się o  
co martwić. Będziesz pod opieką  
doświadczonej sterniczki.



# Ziołowa Pracownia Kulinarna

---

## Na ogniu

Codziennie zasiadać będziemy wokół ogniska, na którym bulgotać będzie pachnąca strawa. Do kociołka powędrują *sezonowe produkty, dzikie zioła* i ulotny składnik - nasza *uwaga* i zaangażowanie.



## Z ziemi

Maj to prawdziwy raj dla zbieraczy dzikich roślin. Obfitość o tej porze roku dosłownie rozkłada na łopatki! Na warsztatach poznasz 20 pospolitych, dzikich roślin jadalnych. Żeby udało nam się spróbować tych wszystkich pyszności, *przygotujemy przetwory*, które będzie można zabrać ze sobą do domu.

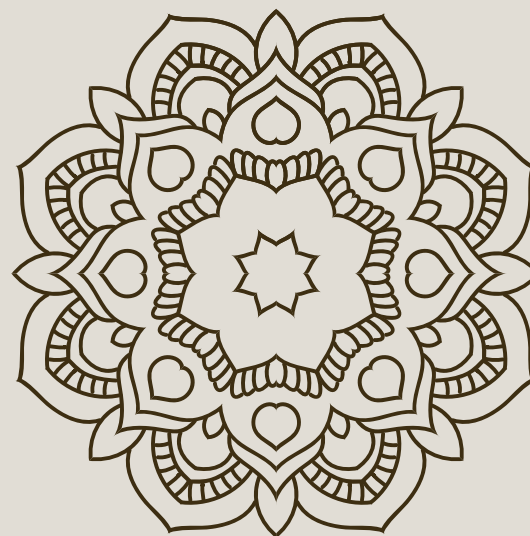


# Mindfulness

---

## Joga

Codzienna praktyka jogi pozwoli zwrócić Twoją uwagę na to, jak się czujesz. Łagodne rozruszanie ciała o poranku pozwoli Ci przyjemnie powitać nowy dzień. Posłuchaj, co mówi do Ciebie Twoje ciało, gdzie czujesz napięcie, a gdzie potrzebujesz zrobić więcej miejsca.



## Kąpiel Leśna

Razem z Leśną Przewodniczką ruszysz na spacer, podczas którego nie cel będzie ważny, a sama droga.

Praktykując uważny spacer uruchomisz zmysł dotyku, wyostraszysz słuch i węch, by doświadczyć pełnego relaksu i chwili zapomnienia w tym, co tu i teraz.



# Leśne kosmetyki

---

## Słowiańskie SPA

- ocet
- tonik
- hydrolat

Przygotujemy proste kosmetyki do pielęgnacji twarzy, które dawniej stosowały nasze babki, by zachować cerę czystą jak łąka, a skórę miękką jak brzoskwinia.



## Eliksiry wiecznej młodości

- maść nawilżająca
- macerat olejowy

Dla naszych przodków las i łąka były żywym laboratorium, w którym powstawały cudowne mazidła czy mieszanki. Nauczysz się zachowywać moc dzikich roślin zamkniętą w prostych miksturach.





---

harmonogram

---



---

# Podział dnia

---

8:00

joga

9:00

śniadanie

10:00- 13:00

zajęcia poranne

13:30

obiad + odpoczynek

15:30 - 19:30

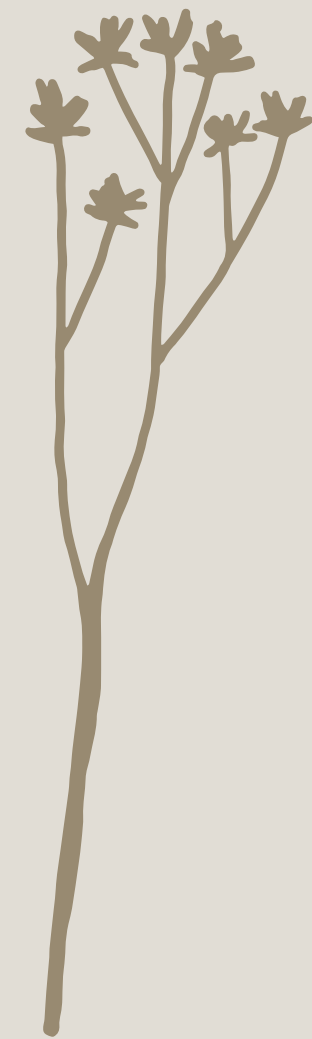
zajęcia popołudniowe

20:00

kolacja



zakończenie dnia przy ognisku







# Równowaga

Na wyjeździe  
zaplanowaliśmy  
dla Ciebie  
zajęcia.

Zależy nam, byś  
wyniosła/wyniósł  
z tego wyjazdu  
dużo wiedzy i  
inspiracji,

ale...

To są Twoje  
wakacje! :)

Jeśli poczujesz,  
że chcesz

*poleniuchować*  
w łóżku, czy  
położyć się na  
trawie z książką,  
idź za tym!





załoga



---

# Dorota Domagała - sterniczka

---



*Żeglowanie to pasja, która towarzyszy jej od ponad 9 lat. Podczas wyjazdu podzieli się wiedzą na temat budowy jachtu, wiązania węzłów, topografii Mazur czy meteorologii. W slotach warsztatowych przewidzianych na żeglowanie zabierze Cię na rejsy po malowniczych zakątkach jeziora Ryńskiego.*



---

# Kasia Banaś - szef kuchni

---



Las i łąka to jej nieskończona inspiracja i pracownia. O roślinach może rozmawiać bez końca, lubi odkrywać i doświadczać przyrodę wszystkimi zmysłami. Podczas wyjazdu Kasia podzieli się swoją wiedzą o dzikich roślinach i ich zastosowaniu w kuchni i domowej kosmetyczce. Zabierze Cię też na kąpiel leśną, czyli uważny spacer w otoczeniu natury.



---

# Alicja Namięta - joginka

---



Alicja poprowadzi zajęcia *jogi* oraz *medytacji*, które mogą przeplatać się z elementami *movementu*, *partneringiem*, *zabawą*, *improvizacją*, a także elementami *tańca*. Starając się zbudować świadome połączenie z oddechem i własnym ciałem pomoże Ci rozpocząć Twój dzień ze *świeżością* :)



---

# Kacper Kulhawczuk - mistrz ognia

---



Miłośnik podróży, muzyki i głośnego śmiechu. Maratończyk oraz DJ amator. Najlepiej czuje się na słonecznej plaży, ale nie stroni od cięższych warunków, w których może przetestować swoje limity. Podczas rejsu Kacper zadba o zaplecze logistyczne, a wieczorami przypilnuje, by nie zgasł żar ogniska.



---

# Cena wyjazdu

---

Cena zawiera:

- komfortowy nocleg,
- czarter jachtu,
- opiekę sterniczki,
- warsztaty kulinarno-ziołowe,
- codzienną praktykę jogi,
- materiały warsztatowe,
- pełne wyżywienie.



Zapraszamy Cię na 5 dni bliskości natury i nowych doświadczeń, spokoju, relaksu i odpoczynku... Dołącz do nas! :)

- do 1.04: 2100 zł
- od 1.04: 2400 zł

**Dołącz do załogi!**



---

# Kontakt

---

Hej, porozmawiajmy! :)

Jeśli masz jeszcze jakieś pytania lub nad czymś się zastanawiasz, nie czekaj! Napisz do nas na któreś z poniższych mediów, a na pewno rozwiejemy Twoje wątpliwości. Chętnie znajdziemy też indywidualne rozwiązanie na trapiące Cię pytania. Nie wiesz jak dojechać lub co zabrać? Daj znać, a chętnie odpowiemy. :)



rejsdzikiejkuchni@gmail.com



Rejsy Dzikiej Kuchni | Facebook

