

Retreat pobyt: Návrat k sebe na okraji

Regeneračné pobyty pre telo, myseľ a nervový systém. Nie je to iba útek z mesta, ale najmä návrat k prírode a ku sebe.

O pobyte

Miesto, kde môžeš spomaliť, nadýchnuť sa a znovu cítiť seba a svoje telo. Kombinujeme prácu s koňmi, autentický život v prírode a výtvarné zážitkové techniky.

Pre koho je pobyt

Pre ľudí s vyčerpaním, žijúcich pod stresom, s tetániou alebo s potrebou spomaliť a znovu nájsť vlastný vnútorný pokoj a pohodu. Aj práve preto sa pobyty realizujú výhradne v malých skupinách.

Prečo to funguje

Kone podľa viacerých štúdií a aktuálnych poznatkov **pomáhajú regulovať náš nervový systém**. Príroda zase spomaľuje našu myseľ. Výtvarná tvorba uvoľňuje a vyjadruje vnútorný svet našich emócií.

Hlboký dych stabilizuje a upokojuje naše telo. Snažíme sa o čo najprirodzenejší spôsob realizovania pobytu, tak, aby sme spojili regeneráciu, oddych a zážitok.

Čo zažiješ

Bezpečný kontakt s koňmi, ticho, meditácie, každodenný život na farme a jeho rituály, jazdenie (iba pokiaľ chceš), zážitkovú prácu pomocou kreatívnych výtvarných techník, ktoré vedie skúsená arteterapeutka, a potom to hlavné - **priestor na relaxáciu a zážitky**.

Typy pobytov

EASY – 3 dni / 2 noci: Jemný a kratší reset a spomalenie.

RECONNECT – 5 dní / 4 noci: Hlbšia regenerácia na viac dní.



Čo si odnesieš

Pokojnejší nervový systém, uvoľnenie tela aj mysle, nezabudnuteľné zážitky, účinné techniky sebaregulácie a vnútorný pokoj.

Atmosféra pobytu

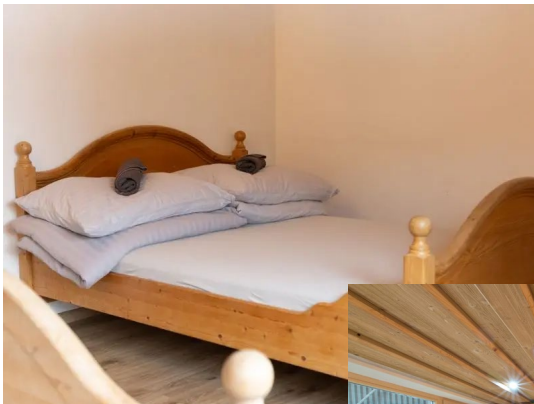
Malé skupiny, bezpečný priestor, skúsení sprievodcovia pobytom, bez tlaku na výkon. Nejde o wellness pobyt – tento **Retreat pobyt je návratom k sebe.**

Kontakt

Rezervácie a kontaktná osoba: Mgr. Sasha Točík Berkyová, MBA

+421 907 628 987 (aj na WHATSAPP), sashaberkyova@gmail.com

Ubytovanie: V rámci ceny pobytu je ubytovanie v domčeku priamo pri jazdeckej hale pre pre 1-8 ľudí. Ubytovanie má 3 samostatné izby, kúpeľňu, 2x WC, malú kuchynku, priamo v obývačke výhľad do jazdeckej haly, terasa.



Stravovanie: V rámci ceny pobytu súv cene **farmárske raňajky**, ktoré sú zložené z domácich sezónnych potravín, obsahujú: domáce kváskové pečivo, domáce maslo, džem, med, syry, domáci jogurt, ovocie, zelenina, domáca vianočka, macerat, domáce vajíčka (bud' formou praženice, alebo inej úpravy).

Jazdenie na koni: V rámci pobytu majú všetci účastníci jazdenie na koni v cene. Jazda na koni je samozrejme dobrovoľná.

Doplňkové aktivity: Počas pobytu alebo pred ním je možné zarezervovať si doplnkové **služby fyzioterapeutky** či rezervovať si **zážitkové fotografovanie** podľa želania.



Lokalita: Novot' (Orava)

Dostupné termíny 2026:

Jún: 12.-14.6.2026 (piatok – nedeľa) **Easy pobyt**
19.-21.6.2026 (piatok -nedeľa) **Easy pobyt**

Júl: 10.-12.7.2026 (piatok – nedeľa) **Easy pobyt**
17.-19.7.2026 (piatok -nedeľa) **Easy pobyt**

August: 5.-9.8.2026 (streda – nedeľa) **Reconnect pobyt**
28.-30.8.2026 (piatok -nedeľa) **Easy pobyt**

September: 2.-6.9.2026 (streda – nedeľa) **Reconnect pobyt**
18.-20.9.2026 (piatok -nedeľa) **Easy pobyt**

Cena pobytov

Easy pobyt (3 dni/2 noci) : 400€ na osobu / záloha 280€ (pôvodná cena 520€)

Reconnect pobyt (5 dní/4 noci): 650€ na osobu / záloha 350€ (pôvodná cena 870€)

-Zálohová platba slúži na finálnu rezerváciu pobytu, realizuje sa formou zálohovej faktúry. Až po prijatí platby má záujemca definitívne pobyt zarezervovaný. Platba zvyšnej sumy sa uhradza do konca pobytu v hotovosti alebo prevodom.

Storno podmienky:

- **Zrušenie pobytu 22 dní a viac pred príchodom**-Ak je rezervácia zrušená 22 dní a viac pred príchodom, garantujeme vrátenie 100% prijatej zálohovej platby, alebo možnosť zmeniť termín rezervácie v rámci aktuálnej sezóny podľa aktuálnej dostupnosti.
- **21 – 8 dní pred príchodom**- Ak je rezervácia zrušená 21 – 8 dní pred príchodom, účtujeme storno vo výške 50% prijatej zálohovej platby.
- **7 dní a menej pred príchodom**- Ak je rezervácia zrušená 7 dní a menej pred príchodom, účtujeme storno vo výške 100% prijatej zálohovej platby.

Detailný program Retreat pobytov

EASY Retreat (3 dni / 2 noci)

Deň 1:

- Príchod od 15:00

- 17:30-19:30 Úvodný kruh: Zážitková arteterapeutická aktivita (v interiéri / exteriéri podľa počasia) - prepojenie a naladenie sa na pobyt, zoznámenie sa s prostredím, zvieratkami a rančom- +Možnosť objednania večere (z reštaurácie Colinka)

Deň 2:

- 7:30 Farmársky rituál (normálne ráno na farme – dojenie, zbieranie vajčiek, kŕmenie zvierat...)

- 8:30 – 10:30 Farmárske raňajky

- 11:00 – 13:00 Aktivity s koňmi (pozorovanie koní, práca zo zeme, facilitácia- zvolené podľa počasia)

- 13:00 – 15:00 Obedová pauza (odporúčenie na reštaurácie)

- 15:30 – 17:00 Výtvarný workshop + relaxačné techniky

- 17:00 – 19:00 Voľno / individuálne aktivity (jazda na koni / fotenie)

- 19:30 – 22:00 Spoločný oheň, sebaregulačné techniky, opekačka, hranie na gitare

Deň 3:

- 8:00-9:30 Farmárske raňajky

- 9:30 – 11:00 Krátka turistika s výstupom na kopec, dýchacie a sebaregulačné techniky

- 11:00-11:30 Rozlúčka + darček na rozlúčku + spoločné fotenie

- 12:00 Odchod

RECONNECT Retreat (5 dní / 4 noci)

Deň 1:

- Príchod od 15:00
- 17:30- 19:30 Úvodný kruh- prepojenie a naladenie sa na pobyt
- zoznámenie sa s prostredím, zvieratkami a rančom + Možnosť objednania večere (reštaurácia Colinka)

Deň 2:

- 8:30 – 10:00 Farmárske raňajky
- 10:30 – 12:45 Aktivity s koňmi (pozorovanie a predstavenie psychológie koni, facilitácia, bezpečný kontakt)
- 13:00 – 15:00 Spoločný obed v reštaurácii Colinka (prípadne inde podľa dostupnosti)
- 15:30 – 17:00 Ekovýtvarné aktivity
- 17:30 – 20:00 Voľno / individuálny program
- 20:00 - Večerný rituál v kruhu pri dobrom čaji / limonáde z domáceho sirupu

Deň 3:

- 7:30/ 8:00 Farmársky rituál (normálne ráno na farme – dojenie, zbieranie vajíčok, kŕmenie zvierat..)
- 8:30 – 10:30 Farmárske raňajky
- 11:00 – 13:00 Krátka turistika s výstupom na kopec, dýchacie a sebaregulačné techniky
- 13:00 – 15:00 Obed (odporúčenie na reštaurácie)
- 15:30 – 17:30 Aktivity s koňmi / jazdenie / podľa svojho výberu
- 18:00 – 19:30 Voľno / individuálny program
- 20:00 - Večerný rituál v kruhu pri dobrom čaji / limonáde z domáceho sirupu

Deň 4:

- 8:30 – 10:30 Farmárske raňajky
- 11:00 – 13:00 Meditačné aktivity (relaxačné a dýchacie cvičenia)
- 13:00 – 15:00 Obed (odporúčenie na reštaurácie)
- 15:30 – 17:30 Aktivity s koňmi (čistenie, bezpečný kontakt, jazdenie, práca so svojou energiou)
- 17:30 – 19:15 Voľno / individuálny program
- 19:30 – 22:00 Spoločný oheň, rituál, opekačka, hranie na gitare a spev (v prípade zlého počasia alternatíva v podobe spoločnej domácej večere)

Deň 5:

- 8:00 Farmárske raňajky
- 9:30 – 10:30 Záverečný integračný blok, relaxácia a reflexia pobytu pomocou výtvarného vyjadrenia.
- 11:00 Rozlúčka + darček na pamiatku + spoločné fotenie
- 12:00 Odchod

Kto sa vám bude venovať:



Sasha Točík Berkyová

„ Počas Retreat pobytu vás budem sprevádzať pri aktivitách s koňmi a zážitkovom výtvarnom tvorení. Ukážem vám ako vyzerá môj svet , ktorý je spojený s koňmi, prírodou a tvorením. Už niekoľko rokov sa s láskou venujem práci s koňmi pomocou horsemanshipu, robím individuálne lekcie a vlastním dve kobyľky - Eshu a Kiwi. Okrem toho som certifikovaná arteterapeutka a art therapy life koučka. Mojou ďalšou dlhoročnou vášňou je fotenie ľudí a koní, pretože milujem zachytávanie autentických emócií a okamihov, ktoré tieto krásne zvieratá do fotiek prinášajú.“

(Instagram: @zienka.z.gruna)

Kludia Jagnešáková

„Na farme a pri koňoch sa pohybujem od detstva – vyrastala som pri nich vďaka môjmu otcovi. Keďže mi bol tento spôsob života vždy blízky, rozhodla som sa tu zostať. Spolu s manželom sme tak vytvorili miesto Na Okraji, kde dnes žijeme s našimi deťmi a snažíme sa verejnosti ukazovať čaro tohto života. Verím, že práve cez jednoduché veci – práca so zvieratami, pohyb a ticho prírody – si vieme najlepšie oddýchnuť, spomaliť a možno sa takto opäť vrátiť k sebe.“



Michal Točík

„Vo svojich 17 rokoch som sa prvýkrát oboznámil s učením Igora Nikolajeviča Kalinauskasa, ktoré prakticky prepája poznatky východných duchovných tradícií so západným typom človeka. Toto učenie som sám ďalej skúmal a praktizoval a je základom metódy aktívnej samoregulácie. V tejto metóde využívam ľahko osvojiteľné techniky s dôrazom na ich praktické využitie v každodennom živote. Rád vám tieto techniky predstavím a budem vás sprevádzať pri ich osvojení.“

Adam Bystričan

„Pôsobím ako tréner a nutričný poradca, venujem sa prepojeniu tela a mysle – najmä výžive, zvládaniu stresu a mindfulness. Prednášam o tom, ako funguje naše telo, myseľ a emócie, a ako nám ich pochopenie pomáha žiť vedomejšie a pokojnejšie. Som autorom knihy Ako si zachrániť mozog, a rád vás budem sprevádzať mindfulness technikami, meditáciami a či relaxáciou v prírode.“



Klára Rypáková



„Svoju odbornú cestu som začala štúdiom fyzioterapie v Banskej Bystrici, po ktorom nasledovali cenné skúsenosti v nemocnici vo Zvolene a v liečebných kúpeľoch Lúčky. Hoci ma práca s pacientmi vždy naplňovala, môj návrat na rodnú Oravu mi otvoril dvere k splneniu detského sna. Spojila som klasickú fyzioterapiu s láskou ku koňom a dnes sa s radosťou venujem hipoterapii Na okraji. Pôsobím v centre Na okraji, kde pri práci s klientmi využívam nielen svoje odborné vedomosti, ale aj jedinečnú energiu a pomoc týchto ušľachtilých zvierat. Rada vám poskytnem svoje fyzioterapeutické služby ako myofasciálne techniky, kinesiotaping či elektroterapiu (TENS), ktoré pomáhajú uvoľniť stuhnuté a zablokované svalstvo.“