

Discovery coaching

Polska – Magiczne, wielokulturowe Podlasie

I dzień. Supraśl. Niezwykłe miasteczko u wrót Puszczy Knyszyńskiej.

czwartek 07. 05

- Po zakwaterowaniu w hotelu **Wellness, Spa & Conference Borowinowy Zdrój w Supraślu** poznajemy uzdrowisko **Supraśl**, malownicze miasteczko otoczone borami Puszczy Knyszyńskiej. Spacer po uzdrowisku Supraśl prowadzi nas na bulwary nad rzeką Supraśl z widokiem na malownicze łąki, rozlewiska meandrującej rzeki i fragmenty architektury. Tam odbywamy pierwsze zajęcia soul & life coachingu.
- Następnie zagłębiamy się w świat prawosławia w **Muzeum Ikon**, jednym z najbogatszych zbiorów ikon na Podlasiu. Zaglądamy do wnętrza cerkwi, pustelniczej pieczary czy też wiejskiej chaty. Rozmawiamy o duchowości prawosławia.
- Przemierzamy się do unikatowego **Muzeum Sztuki Drukarskiej i Papiernictwa**, gdzie poznajemy kolejne etapy rozwoju drukarstwa od pierwszych ksiąg pisanych ręcznie, po odkrycie Gutenberga i maszynę linotypową. Fascynująca podróż w świat papieru, książki i druku wraz z demonstracjami.
- Kolejne zajęcia rozwojowe odbywamy przy **Białym Dworku – siedzibie Parku Krajobrazowego Puszczy Knyszyńskiej**.
- Poznajemy **Tatarynkę** – unikatowe miejsce z kuchnią tatarską, prowadzone przez rodowitą przedstawicielkę tej mniejszości etnicznej, gdzie degustujemy potrawy regionalne charakterystyczne dla Tatarów Polskich osiedlonych na tych ziemiach przed wiekami.
- Zwiedzamy prawosławny, niepowtarzalny monaster (ławrę) Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy i św. Apostoła Jana Teologa wraz kompleksem klasztornym ufundowany w roku 1497. Jedyne w Polsce zachowane kompleks klasztorno-cerkiewny o charterze obronnym.
- Dzień kończymy spacerem po **Poczopku**, gdzie znajduje się malownicze **Silvarium czyli Park Leśny w Puszczy Knyszyńskiej**. Zwiedzamy leśny park, gdzie można zobaczyć liczne: malownicze mostki nad małą rzeczką i stawem, ciekawe rzeźby z drewna i kamienia, drewniane chatki, zegary słoneczne. W tym uroczym zakątku interesujące są również:
 - Strigiforium (dom sów ze wszystkimi gatunkami sów żyjących lub przebywających okresowo na terenie Puszczy Knyszyńskiej);
 - Ptasia Chata – dom dla wróblowatych,
 - Ośrodek rehabilitacji bocianów i innych ptaków,
 - Tropinka – ścieżka śladami leśnych mieszkańców, aleja drzew, którą leśnicy nazwali „Alejką Feng Shui”, poznamy niektóre zioła podlaskie i ich właściwości



- W finale dnia będziemy czerpać energię w kręgu mocy, wracając do miasta przez Park Megalitów czyli wędrujących skał oraz Galerię na Skraju Puszczy, gdzie zobaczyć można i usłyszeć odgłosy zwierząt, ptaków, gadów, płazów oraz owadów puszczańskich a także obserwować zza szyby funkcjonowanie prawdziwego ula oraz mrowiska.

II dzień. Trzy światy, trzy kultury w jednym powiecie.

piątek 08.05

- Po śniadaniu jedziemy busem do **Krynek** – przytulonego zakątka świata, kresowego miasteczka z unikatowym XVIII w rondem, od którego odchodzi promieniście aż 12 ulic. Jedyne takie miejsce w Polsce. Małeńkie Krynki położone w dolinie wśród Wzgórz Sokólskich zapraszają nas widokiem na cudowną panoramę całego miasteczka.
- Zanurzamy się w ślady żydowskiej obecności na tych terenach. Odwiedzamy kamienne ruiny zniszczonej przez nazistów Wielkiej Synagogi. Przemierzamy się do synagogi Kaukaskiej (dziś dom kultury), oraz synagogi chasydów słonimskich, ortodoksyjnej, mistycznej, grupy religijnej działających na tych ziemiach od XVII wieku. Zaglądamy na największy na tych terenach, założony już w XVII w., zniszczony kirkut zajmujący obszar 2,3 hektara.
- Odbywamy zajęcia na ruinach Wielkiej Synagogi.
- Przejazd do **Kruszynian**, wsi polskich Tatarów, społeczności liczącej około 3 tys. osób. Zwiedzamy zabytkowe lecz ciągle funkcjonujące: meczet z końca XVIII w. oraz mizar - XVII wieczny cmentarz tatarski /jeden z trzech działających/ po których przewodnikiem jest polski Tatar.
- Zajrzemy też do mini muzeum tatarianów zlokalizowanego w budynkach Centrum Edukacji i Kultury Muzułmańskiej Tatarów Polskich.
- Skosztujemy przepysznych tatarskich specjałów w Tatarskiej Jurcie u pani Dżanety Bogdanowicz, która rozstawiła kuchnię swoich przodków w naszym kraju i poza granicami.
- Zajrzemy do mongolskiej jurty, repliki jurt, które znamy z filmów Jerzego Hoffmana.
- Kolejne zajęcia life coachingu prowadzimy na malowniczych Wzgórzach Sokólskich.
- Przejazd do **Sokółki**, wsi z XVI wieku, która zaślęta w ostatnim latach „cudem eucharystycznym” z 2008 roku, rzekomym przemienieniem hostii we fragment ludzkiego serca. Poznajemy Sanktuarium Cudu Eucharystycznego w kościele świętego Antoniego Padewskiego, gdzie nowe miesza się ze starym..
- Rozmowa o mistycyzmie i potrzebie współczesnej duchowości. Dlaczego w obszarze duchowości potrzebujemy fizycznych znaków?
- Następnie przemierzamy się do XIX wiecznej, murowanej Cerkiew św. Aleksandra Newskiego, XIII wiecznego księcia ruskiego, wielkiego wojownika, który powstrzymał min. ekspansję Zakonu Krzyżackiego na ziemie ruskie, a żywot zakończył jako zakonnik. Uznany za



świętego przez kościół prawosławny. Cerkiew o wielkim znaczeniu kultowym dla miejscowej ludności.

- Degustujemy doskonałe, legendarne lody rzemieślnicze oraz ciasto i kawę z lokalnej palarni.
- Powrót do hotelu.

III dzień. Tykocin perła baroku, klejnot Podlasia.

sobota 9.05

- Po śniadaniu, wczesnie rano, przemieszczamy się busem do **Tykocina**, miasteczka nazywanego „perłą baroku” lub za Agnieszkę Osiecką: „miastkiem bajeczką”. Jest to jedno z najstarszych siedlisk społeczności żydowskiej na tych terenach. W Tykocinie miał swe początki smutny, królewski romans wszechczasów między Barbarą Radziwiłłówną a królem Zygmuntem II Augustem.
- Zwiedzamy największą atrakcję miasteczka - Wielką Synagogę z 1642r, która była sercem, drugiej pod względem znaczenia i zamożności, gminy żydowskiej w kraju. Oglądamy również ekspozycję w Domu Talmudycznym, szkole dla pobożnych chłopców.
- Przemieszczamy się na ustronną skarpę z widokiem na cicho szemrzącą rzekę **Narew**, gdzie odbywamy zajęcia z soul & life coachingu.
- Następnie zwiedzamy rynek z XVIII wiecznym pomnikiem hetmana Stefana Czarnieckiego (drugi po Kolumnie Zygmunta w Warszawie świecki pomnik w Polsce). Poznajemy imponującą parawanową, barokową fasadą Kościoła Św. Trójcy z oryginalnym i zupełnie niezmiennym XVIII wiecznym wystrojem oraz arcyciekawymi portretami ślubnymi Branickich, fundatorów barokowej przebudowy miasta i budowy świątyni.
- Odwiedzamy alumnat (dom weteranów wojennych) z 1633 r będący najstarszym zabytkiem Tykocina i miejscem, gdzie rozgrywały się niezapomniane sceny kultowej, podlaskiej trylogii filmowej „U Pana Boga w...” w reż. Jacka Bromskiego.
- Następnie przemieszczamy się do zrekonstruowanego Zamku królewskiego ostatniego Jagiellona, Zygmunta II Augusta w Tykocinie – wielkiej XVI wiecznej twierdzy, wzniesionej od podziemnego zarysu fundamentów i ciągle rozbudowywanej, milionowymi nakładami prywatnego inwestora. To tu spoczywało po śmierci (w pobliskim Knyszynie) ponad rok ciało ostatniego króla z rodu Jagiellonów oraz przechowywany był legendarny skarb potężnej dynastii. To tu rozegrały się naprawdę dramatyczne sceny śmierci Janusza Radziwiłła sprzymierzeńca Szwedów podczas oblężenia twierdzy przez wojska polskie znane z kart i kadrów „Potopu” Henryka Sienkiewicza.
- Odbywamy rejs tramwajem wodnym uregulowaną dziś, a niegdyś wielokorytową rzeką Narew z lokalnym przewodnikiem. Przed II wojną światową oba brzegi miasta łączyło aż 7 mostów. Poznajemy historię ekosystemu doliny Narwi (gawęda lokalnego przewodnika historia i ornitologa-pasjonata).



- Następnie degustujemy potrawy kuchni żydowskiej w restauracji Tejsza lub Villi Regent w domu żydowskiej rodziny Turków.
- Przemierzamy się do **Pentowa – Europejskiej Wsi Bocianie**, jedynej w Polsce, położonej malowniczo nad rozlewiskami Narwi, w której znajduje się ponad 30 zasiedlonych gniazd bocianich rozmieszczonych na domach, słupach i drzewach.
- Odbywamy zajęcia soul & life coachingu na terenie wsi. Powrót do hotelu.

IV dzień. Kraina Otwartych Okiennic.

niedziela 10.05

- Po śniadaniu przemierzamy się busem do **Krainy Otwartych Okiennic**, trzech wiosek położonych w dolinie Narwi, krainy zachwycającej unikatowymi dekoracjami, zdobieniami snycerskim o olśniewającej ornamentyce. Stare domostwa i narzędzia, żurawie studienne oraz całe zagrody zachowały swój specyficzny, ruski charakter.
- Ten etap podróży zaczynam od wsi **Puchły**, gdzie zwiedzamy bajkową, drewnianą, najpiękniejszą na Podlasiu cerkiew z cudowną (słynącą licznymi uzdrowieniami i cudami) ikoną Matki Boskiej Opiekuńczej
- Następnie odbywamy zajęcia na łące nad rzeką.
- Przemierzamy się do bajkowej i nietypowej wsi **Soce** przedzielonej rzeką na dwie, odrębne miejscowości. Legenda głosi, że na każdym końcu wsi mężczyźni ustawili krzyże chroniące przed epidemią a kobiety utkały nić ochronną, którą oplotły wszystkie domostwa. Wieś słynie z zagrody wiejskiej i aż dziesięciu budynków mieszkalnych, nagrodzonych w konkursie na *Najlepiej Zachowany Zabytek Wiejskiego Budownictwa Drewnianego w województwie podlaskim* organizowanym przez Muzeum Rolnictwa w Ciechanowcu.
- Składamy wizytę w mini skansenie u pani sołtys Tamary Leszczyńskiej. Tam zjadamy poczęstunek - wiejskie specjały, warzywa z domowego ogrodu oraz takie potrawy jak: barszcz ukraiński, babka ziemniaczana, pierogi z kapustą i grzybami, kutię – tradycyjną potrawę wigilijną na Podlasiu (pszenica, mak, bakalie), kompot z ogrodowych owoców.
 - Dla chętnych, również do degustacji, deska świeżych serów typu korycińskiego i domowych wędlin.
- Następnie udajemy się do **Odrynek**, gdzie 800 metrowym pomostem przejdziemy na uroczysko Kudak do prawosławnej pustelni (skitu) na rozlewiskach rzeki Narwi, gdzie wraz z mnichem odwiedzimy cerkwie, czasownie i usłyszymy niezwykłą historię tego miejsca. Będziemy mogli zakupić lecznicze herbaty ziołowe wg receptury założyciela skitu o. Gabriela, miody z pasieki przy pustelni oraz oleje a także ikony.
- Kończymy dzień zajęciami soul & life coachingu nad na łące na wzgórzu nad rozlewiskami rzeki Narwi. Powrót do hotelu.

V dzień. Białystok duchowy.

poniedziałek 11.05

- Po śniadaniu udajmy się do kościoła **św. Rocha** w Białymstoku zjawiskowo położonego na wzgórzu, górującym nad Białymstokiem. Jest to jedyna w Polsce świątynia w konsekwentnym stylu modernistyczno-ekspresjonistycznym na planie ośmioboku. Ekspresja przejawia się zarówno w projekcie architektonicznym bryły kościoła jak i w jego wystroju (ołtarze, rzeźby, ławki, chóry).
 - Zaprojektowana przez Oskara Sosnowskiego, inspirowana architekturą kresowych twierdz pierwszy raz wykorzystuje żelbeton na masową skalę. W każdym detalu świątyni pojawia się symboliczny motyw kryształu - gwiazdy zarannej.
 - Świątynia była votum dziękczynnym Matce Bożej za odzyskaną przez Polskę niepodległość w 1918 roku. Wchodzimy na wieżę kościelną (najwyższy punkt miasta) ze zjawiskowym widokiem na panoramę Białegostoku.
- Rozmawiamy o zamianie perspektywy – o pozycji dystansu a także o historii, która jest wielką nauczycielką uczącą pokory.
- Zajęcia soul & life coachingu w parku.
- Następnie przemieszczamy się i zwiedzamy największą cerkiew w Polsce pod wezwaniem **Ducha Świętego**. Jej bryła, jeszcze w czasach budowy urósł do rangi wizytówki miasta.
 - Autorem projektu świątyni i jej otoczenia jest białostocki architekt – Jan Kabac. Symbolika budowli odnosi się do wezwania cerkwi. Ściany, kopuły elementy wystroju mają kształt języków ognia w postaci których Duch Święty zstąpił na apostołów. Pięć kopuł to odwołanie do Jezusa i czterech ewangelistów.
 - Wyświęcona w 1999 i nowoczesna opiera się o tradycyjne wzorce sztuki cerkiewnej. Ikonostas nad którym prace trwały 10 lat koresponduje z kształtem kopuł i zawiera 260 ikon. Freski stworzył zespół ikonografów z Doniecka.
- Rozmawiamy o przeplatających się pierwiastkach katolickich, prawosławnych i żydowskich na tych terenach.
- Jedziemy busem do **Parku Kulturowego Korycin-Milewsczyzna**, gdzie poznamy ponad tysiącletnią historię tego miejsca, m.in. wczesnośredniowieczne grodzisko słowiańskie, XVI w strażnicę, XIX-wieczny drewniany dwór i folwark z budynkami gospodarczymi czy zabytkowy wiatrak .
- Kolejną atrakcją tego dnia jest udział w warsztatach tkackich prowadzonych przez tkaczkę ludową z pokazem wyrobów tkaniny dwuosnowowej charakterystycznej dla tych terenów a ostatnio znów cieszącej się zainteresowaniem w Polsce i Japonii.
- Na terenie parku kultury odbywamy kolejną sesję zajęciową. Powrót do hotelu.

VI dzień. Pożegnanie z Narwią.

wtorek 12.05

- Rano po śniadaniu opuszczamy hotel i udajemy się do Choroszczy by zwiedzić letnią rezydencję rodu Branickich oraz Muzeum Wnętrz Pałacowych*
- Oglądamy fragmenty kompleksu fabryki Christiana Augusta Moeasa. W 1840 r. Christian August Moes wydzierżawił choroski folwark wraz z pałacem na potrzeby fabryki włókienniczej.
 - W 1915 r. wycofujące się wojska carskie wysadziły w powietrze główne budynki fabryczne. W 1930 r. w zaadaptowanych halach fabrycznych otwarto szpital psychiatryczny, który istnieje do dnia dzisiejszego.
- Odbywamy zajęcia w choroskim parku.
- Następnie udajemy się do wsi Śliwno aby kładką z ruchomymi, przeciąganymi ręcznie tratwami, platformami widokowymi i kładkami przedostać się ponad nurtem rzeki Narew do wsi Waniewo w obszarze Narwiańskiego Parku Narodowego.**
- Kolejno udajemy się do siedziby Narwiańskiego Parku Narodowego w Kurowie gdzie odbywamy spacer ścieżką przyrodniczo – edukacyjną prowadzącą przez różnorodne ekosystemy Parku, kładkami nad rozlewiskami Narwi. Poznajemy bogactwo tutejszej fauny i flory.
 - Podziwiamy rozległy widok na tereny bagienno-rzeczne z wieży dworskiej
 - Odbywamy spływ tradycyjnymi nadnarwiańskimi łodziami tzw. pychówkami należącymi do mieszkańców nadrzecznych miejscowości.
- Tam odbywamy ostatecznie zajęcia i podsumowujemy wyprawę. Rozjeżdżamy się do domów.

* W zależności od ustaleń przemieszczamy się własnymi samochodami by w okolicy zakończyć wyprawę i powrócić do domów lub – transfer autokarem do Supraśla i stamtąd powrót do domu.

**Ta część wyprawy uwarunkowana jest stanem wody w Narwi. W wypadku suszy przeprawa pontonowa jest zamknięta.

***Opcjonalnie przewidujemy uczestnictwo w wieczornych imprezach kulturalnych w zależności od wolnych miejsc i tempa zbierania grupy na wyjazd - z uwagi na konieczne, wcześniejsze rezerwacje biletów i dostępność miejsc:

- ❖ Opcjonalnie, któregoś z wieczorów możemy uczestniczyć w spektaklu **Teatru Wierszalin w Supraślu** legendarnym miejscu kultury, poezji i kreacji. (W zależności od wolnych miejsc), lub/i
- ❖ W przedstawieniu **Teatru Dramatycznego im. A. Węgierki w Białymstoku**. (W zależności od wolnych miejsc), lub/i
- ❖ W przedstawieniu **Teatru Lalki w Białymstoku** słynącego z kultowych przedstawień aktorsko-lalkarskich z aktorami znanymi m.in. z filmów Jacka Bromskiego „U Pana Boga...” (W zależności od wolnych miejsc)

Cena zawiera:

- 5 nocy w hotelu Borowinowy Zdrój Wellness SPA & Conference 3*.
- Śniadania i obiady-kolacje.
- Wszystkie transfery klimatyzowanym busem z wyjątkiem dojazdu do hotelu w Supraślu i powrotu do domu.
- Wszystkie opłaty wstępu do zwiedzanych obiektów (z wyjątkiem biletów do teatrów).
- Wszystkie wycieczki i atrakcje wspomniane w programie (oprócz opcjonalnych wizyt w teatrach).
- Lokalnych przewodników po obiektach a także licencjonowanego przewodnika podlaskiego z ramienia Bennewicz Instytut Kognitywistyki (dalej BIK).
- Organizację wszystkich zajęć life coachingu i innych form rozwojowych.
- Pracę dwóch trenerów – superwizorów BIK.
- Wysokiej klasy Ubezpieczenie.

Cena zawiera ponadto:

- 6 dniowy soul & life coaching w ciągu dnia (od porannej superwizji, do ćwiczeń grupowych oraz indywidualnych min. 4 h zegarowe dziennie) prowadzony przez dwóch trenerów i superwizorów kognitywnych BIK
- 3 intensywne warsztaty wiedzy (ok. 2 h zegarowe każdy)
- Całodzienną opiekę coachingowo - psychologiczną
- Proces edukacyjny prowadzący do uzyskania dyplomu **SUBJECTIVE DISCOVERY by PERSONAL EXPERIENCE PSYCHOLOGY**
- Cena wynosi 3 876 pln brutto (trzy tysiące osiemset siedemdziesiąt sześć złotych) przy minimum 10 uczestnikach, maksimum 12.

Cena nie zawiera:

- Dojazdu do hotelu w Supraślu i powrotu do domu z ostatniego etapu wycieczki.
- Dopłaty do pokoju jednoosobowego (wyliczone indywidualnie).
- Wydatków osobistych, napiwków, ofert hotelowych.
- Dodatkowych wycieczek i atrakcji na miejscu (nieprzewidzianych w programie oraz biletów do teatrów).
- Posiłków w jedzonych w ciągu dnia od śniadania do obiady-kolacji.
- Dodatkowych napoi do posiłków – oprócz wody.