

# Norwegia

## Sylwester

*Wolność, radość i leśny chill*

29.12.2025 - 03.01.2026



# LET'S EXPLORE

*A gdyby tak odkryć miejsce, gdzie marzenia stają się rzeczywistością?*

Wyobraź sobie wyjazd, gdzie to Ty decydujesz, jak spędzasz swój czas - bez sztywnych ram, bez napiętego harmonogramu. **Tu liczy się Twoja wolność** i to, na co naprawdę masz ochotę. Każdy dzień zaczynamy z czystą kartą - organizatorzy podrzucają pomysły, a Ty wybierasz, co Ci w duszy gra. **Każdego dnia "MOŻESZ NIC"!**

Chcesz wstać późno, owinięty/a kocem, z kubkiem parującego kakao i książką w ręku? Zrób to.

A może wolisz o świcie ruszyć w trasę na biegówkach albo po prostu zniknąć na długim spacerze po lesie? Decyzja należy do Ciebie. Sauna również jest opcją - dostępna 24h!

My jesteśmy tylko przewodnikami, Ty kreujesz swój dzień - zgodnie z tym, jak się czujesz, czego potrzebujesz.

**To Ty wybierasz rytm.** Ten wyjazd to wolność - pełna, autentyczna, bez żadnych oczekiwań.



*Wolność, spokój, zero presji i pełen luz...*



## Kto o Ciebie

*zadba*

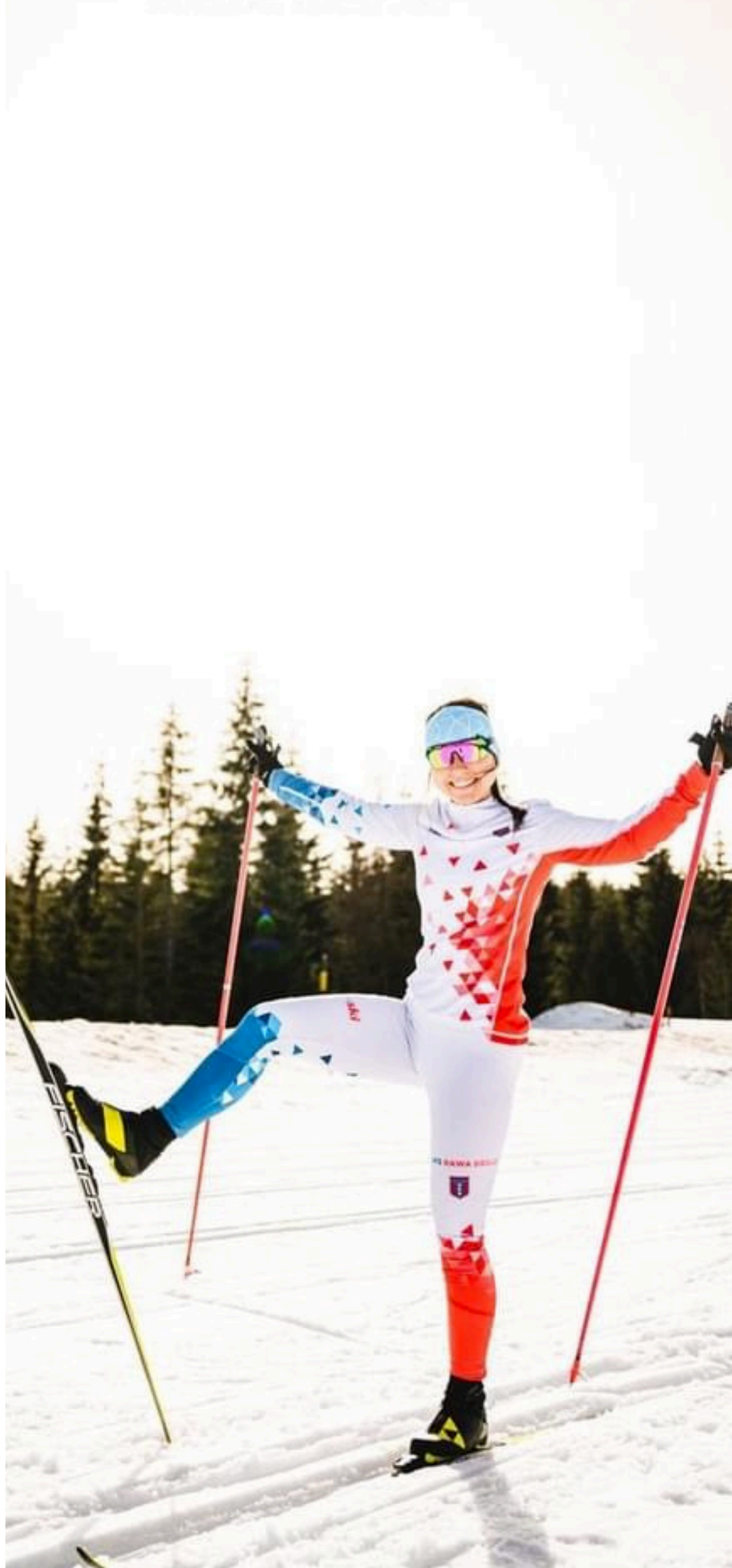
Instruktor, która zaszczerpi w Was pasję do narciarstwa biegowego!

Mam za sobą 15 lat na biegówkach, w tym 10 lat jako zawodniczka szerokiej kadry narodowej. Od 9 sezonów z radością uczę innych tej pięknej dyscypliny. Posiadam dyplom trenera narciarstwa klasycznego i doświadczenie w pracy z różnorodnymi grupami – od dzieci, przez sportowców, aż po korporacyjne ekipy na zimowych wyjazdach.

Pochodzę z Mazowsza, co w świecie narciarzy biegowych jest dość nietypowe, a obecnie mieszkam w Poznaniu.

To jednak wcale nie przeszkadza mi regularnie jeździć w góry, by uczyć i dzielić się swoją pasją. Tempo nauki i podejście zawsze dostosowuję do potrzeb – zarówno tych początkujących, jak i zaawansowanych. Moja misja?

Sprawić, byście nie tylko opanowali technikę, ale i złapali bakcyła, który sprawi, że będziecie chcieli wrócić na biegówki po więcej! Przygotujcie się na sporą dawkę wiedzy, humoru i dobrej energii – bo zimowe przygody to mój żywioł!



# CO NA CIEBIE CZEKA?

*Lekkość, dziecięca radość i norweski raj*

Wyobraź sobie przytulny dom w samym sercu dzikiej norweskiej przyrody – otoczony lasem, z widokiem na spokojne jezioro, a do tego... prywatna sauna i plaża! **Tutaj codzienność przestaje istnieć**, a Ty zanurzasz się w chwilach pełnych relaksu, śmiechu do łez i błogiej ciszy.

Wstajesz rano, schodząc do salonu słyszysz w oddali kojące rozmowy wsódomowników i ich beztronski śmiech. Witają Cię oczy pełne radości, życzliwy uśmiech, zasiadasz na fotelu, dostajesz przepyszny gorący napar i wpatrujesz się w ośnieżony las. Po pysznym śniadaniu wychodzisz założyć narty biegowe i pod okiem dyplomowanej trenerki i byłej zawodniczki kadry narodowej ruszasz poznawać lub udoskonalać umiejętności z narciarstwa biegowego. Po paru godzinach, wracasz umęczony/a, bierzesz gorący prysznic i dalej nie musisz już nic. Zatapiasz się w magicznie położonym domu. Wieczorem Ciebie czeka sesja regeneracyjno rozluźniająca w postaci rozciągania, ćwiczeń mobility oraz medytacji w pięknym przeznaczonym do tego miejscu typu "yurta"

Magiczne wnętrza, klimatyczna leśna sauna, chwile totalnego odprężenia z widokiem na zorzę polarną, aromatyczne górskie SPA, domek na drzewie do obserwacji gwiazd, praca z ciałem i kojące sesje oddechowe. Do tego narty biegowe, trzaskający w kominku ogień, gorące kakao, wspólne gry, mnóstwo radości, długie rozmowy, a kiedy trzeba – momenty ciszy tylko dla Ciebie.

A to wszystko wśród ludzi, którzy tak samo, jak Ty szukają czegoś więcej, niż zwykłego spędzenia wolnego czasu!

Gwarantujemy dobrą naukę, dużą dawkę wiedzy z narciarstwa biegowego, pokonanie przepięknych tras biegowych pośród dzikiego gęstego lasu otoczonego jeziorami, relaks, pełen luz, wolność i ziemski raj!

**Zacznij Nowy Rok w sposób, który naładuje Cię dobrą energią na długi czas!**



# Czas na odprężenie

## Wyjazd, który otula i daje moc!

- **Leśna sauna** - codzienna sesja w saunie, w sercu natury. To chwila na regenerację, zanurzenie się w ciszy i odnalezienie pełnej harmonii
- **Wieczory z pasją** - każdy wieczór przyniesie coś wyjątkowego - od beztrudnej rozrywki po mądre, inspirujące dyskusje, które sprawią, że będzie to wspaniały czas
- **Leniwe poranki** - wyobraź sobie dzień zaczynający się od aromatycznej kawy, do tego pyszne śniadanie, a za oknem ośnieżony las
- **Spotkania przy kominku** - ciepło płomieni, iskry radości, luźne rozmowy, głębokie refleksje i spontaniczny śmiech. To przestrzeń, gdzie zwalnia czas!



## Aktywności z duszą

### Ten moment, w którym możesz zwolnić i po prostu być.

- **Poczuj lekkość w ciele** - poprzez różnorodne formy ruchu zadamy o Twoje ciało. Uwolnisz napięcia i zwiększysz elastyczność
- **Biegówki po lasach** - tuż za progiem domu czekają na Ciebie malownicze, śnieżne trasy. Narty biegowe po norweskich lasach to czysta magia - spokój, cisza i kojący, skrzypiący śnieg. Codzienne lekcje z trenerką i codzienna praktyka, sprawi, że albo to pokochasz, albo po prostu doświadczysz nieznanego. A jeśli wcześniej już jeździłeś/aś, oddasz się w fachowe ręce i podszkolisz swoje umiejętności.
- **Zimowe spacery** - trekking przez dziewicze, zasypane szlaki, gdzie każdy krok to oddalenie się od cywilizacji i zanurzenie w czystej naturze. Poczuj się, jak dziecko i "zrób orzełka" :)
- **Luksusowy reset** - dzień w pobliskim górskim SPA. Zanurz się w gorących źródłach, ciesz się saunami i pozwól, by czas stanął w miejscu.

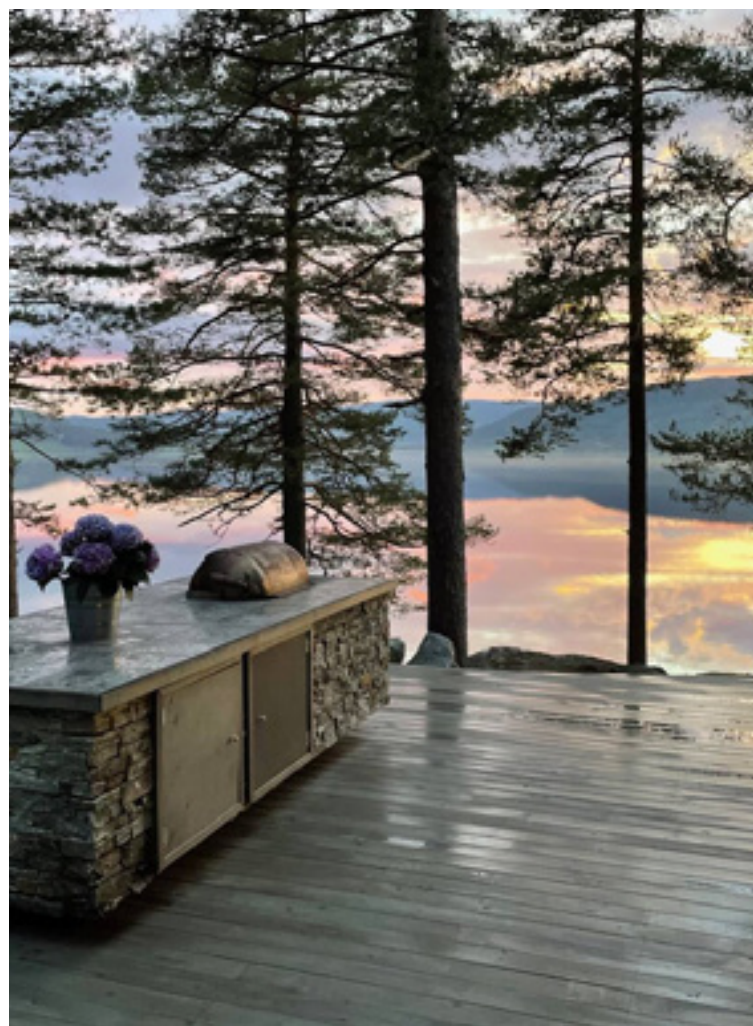




# Kulinarna przygoda

Zanurz się w kulinarnej przygodzie,  
gdzie smak i radość łączą się w jedno.

- **Wspólne gotowanie to okazja do stworzenia czegoś wyjątkowego** i odkrywania nowych smaków. Razem stworzymy pyszne potrawy, które zachwycą nasze podniebienia, albo i nie. :)
- **Nie masz ochoty gotować? Nie ma sprawy! "MUSISZ NIC"**. W każdej chwili możesz oddać się relaksowi, a my zadbamy o to, abyś miał/a talerz pełen pyszności!





# INFORMACJE PRAKTYCZNE

## Logistyka, loty i transport

Dzień 1 | 29.12.2025

- Wylot z Gdańska o godzinie 11:20 (Ryanair) \*\*\*
- Wylot z Warszawy (Chopin) o godzinie 12:45 (Wizzair) \*\*\*
- Przylot do Oslo Sandefjord-Torp (TRF) - godzina w zależności od miejsca wylotu
- Wspólne zakupy/zwiedzanie Oslo i oczekiwanie na wszystkich uczestników
- Transport do rajy na ziemi :) w miejscowości Krødsherad, Buskerud (wynajęcie samochodów - podróż 2,5h)

\*\*\*Lot z Polski do Oslo Sandefjord-Torp (TRF) trwa ok. 2h

## Pobyty w Krødsherad i okolicach

Dzień 2 - 5 | 30.12.2025 - 02.01.2026

- Praca z ciałem i oddechem
- Narty biegowe z trenerką, szkolenie techniki i odbywanie codziennie innych tras biegowych. (3-4h zajęć)
- Trasy biegowe przy naszym domu jest około 100 km :)
- Wspólne posiłki, zimowe BBQ na tarasie w środku lasu i rozgrzewające napary
- Seanse saunowe i zanurzanie w śniegu lub jeziorze
- Wspólny chillout w domu i poza nim
- Zimowe spacery po dziewiczych, norweskich lasach
- Sesja relaksacyjna w pobliskim hotelowym SPA (dodatkowo płatne)
- Szusowanie na nartach i snowboardzie w pobliskim zimowym kurorcie (dla chętnych dodatkowo płatne)

## Powrót do domu

Dzień 7 | 03.01.2026

- Śniadanie
- Wyjazd z rajy na ziemi :) o godzinie 10:00
- Wylot z Oslo Sandefjord-Torp (TRF) do Warszawy o godzinie 15:15 (Wizzair) \*\*\*
- Przylot do Warszawy (Chopin) 17:05
- Uściski i pożegnanie, ale tylko na chwilę - do kolejnego wspólnego wyjazdu!




\*\*\* Lot powrotny do Warszawy





# FIZJO TRAVEL

Dołącz do jednej z naszych wypraw,  
odkrywaj, doświadczaj i spodziewaj się  
niespodziewanego. My zajmiemy się  
całą resztą.

-  509 785 150
-  [biuro@fizjotravel.pl](mailto:biuro@fizjotravel.pl)
-  [@fizjo.travel](https://www.instagram.com/fizjo.travel)

