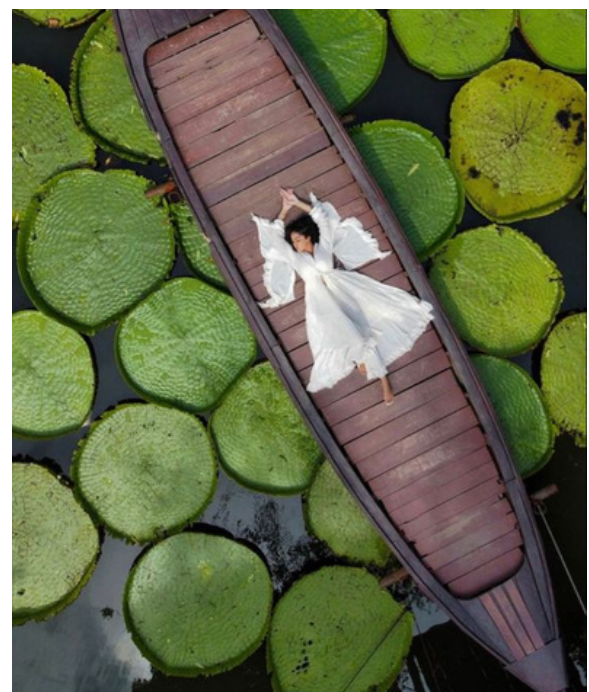


SHE CAMP THAILAND

TAJLANDIA 2026

KAMERALNA GRUPA

Termin: 03.03 - 11.03.2026 / Lot bezpośredni z Warszawy



salonwakacji.pl

REZERWACJA : MAGDALENA KASPERCZAK TEL. +48 694 401 085
IGA@SALONWAKACJI.PL , TEL. +48 537 402 773

SHE CAMP THAILAND- CELEBRATE YOURSELF

3-11 marca 2025 | Tydzień tylko dla Ciebie

Zatrzymaj się.

Zostaw za sobą obowiązki, pośpiech, pracę, dom, dzieci i wszystkie codzienne „muszę”. Weź głęboki oddech i pozwól sobie na tydzień w Tajlandii, gdzie wszystko, co robisz, jest tylko dla Ciebie.

To Twój czas — Twój prezent od siebie dla siebie — w najpiękniejszym możliwym miejscu i momencie: w okolicach Dnia Kobiet.

Czym jest SheCamp Thailand?

To kobiecy wyjazd w kameralnym gronie — pełen ruchu, rozmów, śmiechu, słońca i lekkości. Spotkasz tu kobiety takie jak Ty — pełne pasji, często zagonione w codzienności, ale gotowe, by znów poczuć swoją energię.

To przestrzeń, w której możesz się zatrzymać, porozmawiać bez ocen, wymienić doświadczeniami i po prostu być — w kobiecym kręgu, w ciepłej, wspierającej atmosferze.

Czego doświadczysz każdego dnia?

Poranki rozpoczniesz rozruchem nad oceanem z Anią Kaperą-Borkowską — tancerką, pedagogiem tańca i zwyciężczynią programu You Can Dance.

Jej autorski program Stretchill to połączenie stretchingu, uważności i chilloutu — łagodne, rozciągające ruchy przy szumie fal, które obudzą ciało, uspokoją umysł i nastroją Cię na piękny dzień.

Anita — mistrzyni bikini fitness — poprowadzi zajęcia pełne energii, które pokażą Ci, jak wzmocnić ciało i zadbać o nie w prosty sposób.

Nauczysz się ćwiczyć w taki sposób, by po powrocie z Tajlandii móc łatwo kontynuować tę dobrą rutynę.

Wspólnie, Ania i Anita, poprowadzą autorski trening Body Barre — połączenie baletowej gracji, siły i kobiecej energii.

A taniec wypełni wieczory — lekki, zmysłowy, radosny — taki, który pobudzi Twoją kobiecą energię i sprawi, że znów poczujesz się pewna siebie, piękna i wolna.



Czas tylko dla Ciebie

Po zajęciach czeka na Ciebie czas na relaks, odpoczynek przy basenie, masaż lub chwilę w ciszy z książką i widokiem na turkusowe morze.

Będą też wycieczki fakultatywne i zwiedzanie — rajskie plaże, lokalne targi, egzotyczne wyspy i odrobina przygody w tajskim rytmie.

Wieczorami — wspólne kolacje, rozmowy i pyszna tajska kuchnia, pełna smaków, aromatów i radości.

To wyjazd, podczas którego wszystko dzieje się w Twoim tempie.

Chcesz odpocząć? Odpoczywasz.

Chcesz zatańczyć? Tańczysz.

Chcesz się śmiać, płakać, rozmawiać czy milczeć — każda wersja Ciebie jest tu mile widziana.

Dlaczego warto?

Ten wyjazd to nie tylko wakacje.

To oddech od codzienności — od bycia dla wszystkich, wreszcie po to, by być dla siebie.

To czas, który pozwoli Ci zatrzymać się, zregenerować, odnaleźć równowagę i wrócić do domu lżejszą, spokojniejszą i bardziej sobą.

Bo w Tajlandii, w kobiecym kręgu, przy słońcu, falach i zapachu mango — odkryjesz, że wystarczy tydzień, by naprawdę poczuć siebie.

SheCamp Thailand — Celebrate Yourself
3–11 marca 2025 | Tajlandia

Tydzień ruchu, relaksu i kobiecej energii.
Tydzień tylko dla Ciebie.

SHE CAMP THAILAND

ANITA SZYMCZAK

Trening. Energia. Przemiana.

Poznaj wyjątkowy Fit Camp prowadzony przez kobietę, która udowodniła, że granice istnieją tylko w głowie.

Anita Szymczak – trenerka, motywatorka i była zawodniczka światowej czołówki fitness, łączy pasję, doświadczenie i niezwykłą energię, by inspirować innych do działania.

She Camp Thailand z Anitą to nie tylko trening ciała – to spotkanie z energią, która budzi do życia.

To czas, w którym odnajdziesz w sobie siłę, nauczysz się słuchać swojego ciała i poczujesz, że każda zmiana zaczyna się od decyzji, by zawałczyć o siebie.



ANNA KAPERA-BORKOWSKA

Tancerka. Pedagog tańca i kreatorka ruchu z pasją do pracy w kobietami

Absolwentka Państwowej Szkoły Baletowej w Poznaniu, zwyciężczynią programu You Can Dance, wykładowczynią na wydziale tańca oraz właścicielką szkoły tańca DANCE ON. Taniec to dla niej droga do poznania siebie i budowania pewności siebie. Stworzyła Stretchill, autorski program łączący stretching i chillout, który przywraca równowagę i uczy czułości wobec siebie. Opracowała Body Barre - inspirowany baletem trening wzmacniający ciało, poprawiający postawę i dodający gracji. Podczas wyjazdu do Tajlandii poprowadzi zajęcia łączące taniec, ruch i relaks, by każda kobieta mogła poczuć się lekko, pięknie i w pełni sobą.



WYPOCZYNEK W LUKSOWYM HOTELU W REGIONIE KHAO LAK

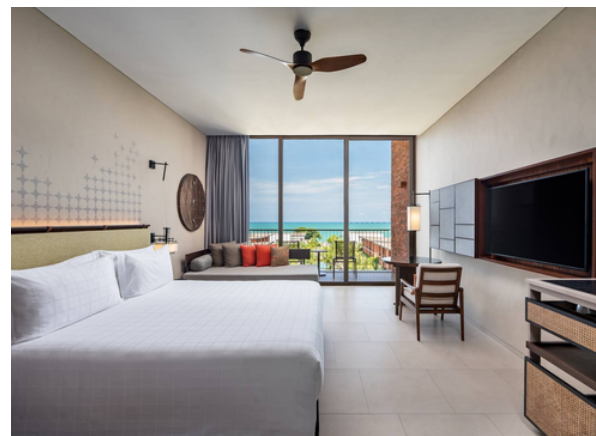
Hotel Pullman Khao Lak Resort 5★

link do hotelu: <https://www.pullmankhaolakresort.com/>

Pokój Deluxe

Wyżywienie - śniadania

Hotel Pullman Khao Lak Resort 5★ to elegancki, nowoczesny resort położony tuż przy szerokiej, spokojnej plaży, otoczony tropikalną zielenią i błękitem Morza Andamańskiego. Oferuje połączenie luksusu i relaksu — od stylowych pokoi, przez wyrafinowaną kuchnię, po wyjątkową atmosferę spokoju i obsługę na najwyższym poziomie, dzięki czemu jest idealnym miejscem na regenerację ciała i umysłu



Program Ramowy

✈ Dzień 1 — Wylot z Polski

Spotykamy się na lotnisku i wspólnie ruszamy w stronę słońca, ciepła i kobiecej energii. Zostawiamy za sobą pośpiech, obowiązki i codzienne „muszę”, by zrobić coś wyłącznie dla siebie.

🌴 Dzień 2 — Przylot do Tajlandii / Relaks i kolacja powitalna

Po przylocie na Phuket przejazd do hotelu Pullman Khao Lak Resort 5★. Po zameldowaniu — czas na relaks, kąpiel w oceanie, masaż lub leniwe popołudnie przy basenie.

Wieczorem spotykamy się na kolacji powitalnej (niewliczona w cenę) – poznajemy się, rozmawiamy, celebруем początek naszej kobiecej podróży.

☀ Dzień 3 — Powitanie słońca i kobieca energia w ruchu

Poranek: Stretchill z Anią Kaperą-Borkowską – autorski program łączący stretching, uważność i chill. Ciało budzi się do życia przy szumie fal i wschodzącym słońcu, a Ty uczysz się zatrzymać, poczuć i być.

Południe: Relaks na plaży, słońce, rozmowy, tajskie smaki i pierwsze zanurzenie w rytm wyspy.

Popołudnie: Trening fitness z Anią – ogólnorozwojowe ćwiczenia z elementami rozgrzewki i wzmacniania. Dynamicznie, ale w kobiecym rytmie — by ciało nabrało energii, a umysł lekkości.

Wieczór: Taniec z Anią – choreografia w stylu jazz i ladies dance. Pracujemy nad postawą, gracją i pewnością siebie. Zajęcia na bosą lub w butach na obcasie.

🌟 Dzień 4 — Energia, siła i kobiecy flow

Poranek: Poranny bieg po plaży z Anią — energiczny start dnia przy brzegu oceanu. Krótka rozgrzewka, kilka ćwiczeń siłowych i głęboki oddech z widokiem na wschód słońca.

Południe: Czas wolny – kąpiele, spacer, lokalne targi, pamiątki i masaże.

Popołudnie: Fitnessowe popołudnie z Anią – połączenie siły, wytrzymałości i endorfin. Ciało pracuje, głowa odpoczywa.

Wieczór: Taniec z Anią – kontynuacja choreografii, praca z emocją i ruchem, lekkość i ekspresja.



Dzień 5 — Gracja i wzmocnienie

Poranek: Body Barre z Anią – autorski trening inspirowany baletem, pilatesem i fitnesssem. Rozciąga, wysmukla i poprawia postawę, budując elegancję i świadomość ciała.

Południe: Czas wolny — plaża, lokalne smaki, zakupy, chwile w ciszy lub rozmowy przy kawie.

Popołudnie: Trening funkcjonalny 3-3-30 z Anią — trzy rundy, trzy ćwiczenia po 30 sekund każde. Skuteczny, prosty i wzmacniający.

Wieczór: Taniec z Anią – choreografia w stylu jazz i modern jazz, kobieca, sensualna i pełna emocji.

Dzień 6 — Dzień przygody

Całodniowa wycieczka z przewodnikiem (niewliczona w cenę) – odkryjemy uroki regionu Tajlandii. Bajeczne plaże, natura, lokalne targowiska, przyprawy i zapach Tajlandii, który zostaje na długo.

Dzień 7 — Oceaniczny poranek i tropikalna moc

Poranek: Poranny rozruch z Anią – bieg i ćwiczenia nad brzegiem oceanu. To energia, wiatr we włosach i siła kobiecego ciała o wschodzie słońca.

Południe: Czas na relaks, pływanie, masaże i delectowanie się chwilą.

Popołudnie: Gorące pośladki – bootcamp z Anią – tropikalna mieszanka cardio, siły i zabawy. Trening wypełniony śmiechem, ruchem i kobiecą mocą.

Wieczór: Taniec z Anią – płynność ruchu, lekkość, emocja i ekspresja.

Dzień 8 — Tabata & taneczne zakończenie

Poranek: Tabata z Anią – intensywny trening metaboliczny (8x20x10) z wykorzystaniem taśm oporowych. Wzmacnia pośladki i brzuch, dodając endorfin i mocy.

Południe: Zakupy, pamiątki, masaże i ostatnie chwile na plaży.

Wieczór: Taneczne zakończenie z Anią – wspólne zakończenie choreografii, śmiech, ekspresja i kobieca radość. To nasz finałowy moment — nagranie krótkiego filmiku z tańcem, który będzie piękną pamiątką SheCamp Thailand.

Dzień 9 — Powrót do Polski

Poranny relaks, wspólne śniadanie, pożegnanie z oceanem i transfer na lotnisko. Wracasz z nową energią, lekkością i pewnością siebie, której nie sposób nie zauważyć.

*Poszczególne punkty programu mogą ulec zmianie.

SHE CAMP THAILAND

Phuket – wyspa słońca, turkusowych zatok i radości życia.

Tu, wśród dźwięków fal i zapachu tropikalnych kwiatów, odkryjesz siebie na nowo – w ruchu, w uśmiechu, w blasku kobiecej energii.

PROGRAM WYJAZDU - AKTUALNE GODZINY PRZELOTÓW (9 dni / 7 nocy)

Przelot liniami Neos Air - lot czarterowy

Wylot z Warszawy / lot bezpośredni

TERMIN: 03.03 - 11.03.2026

TRASA: Warszawa- Phuket -Warszawa

Wylot • wtorek 03.03.2026

22:00

WAW • Warszawa-Okęcie



Neos Air (NO 0264)

14:10 +1 ⚠

HKT • Phuket

Powrót • środa 11.03.2026

16:10

HKT • Phuket



Neos Air (NO 0265)

21:20

WAW • Warszawa-Okęcie



Cena za osobę w pokoju 2-osobowym: 8990 zł

Świadczenia ujęte w cenie :

- przelot czarterowy na wybranej trasie: Warszawa (Okęcie) – Phuket – Warszawa (Okęcie),
- bagaż rejestrowany i podręczny
- zakwaterowanie: 7 noclegów w hotelu 5-gwiazdkowym, pokoje 2-osobowe typu standard,
- wyżywienie - śniadania
- zajęcia sportowe / treningi i aktywności pod okiem wykwalifikowanych trenerów
- transfery lotnisko - hotel - lotnisko - transfery prywatne na wyłączność grupy
- Turystyczny Fundusz Gwarancyjny - 15zł/osoba,
- Turystyczny Fundusz Pomocowy - 15 zł/osoby
- obowiązkowe opłaty lotniskowe,
- obowiązkową dopłatę transportową,
- rozszerzone ubezpieczenie KL i NNW (obejmuje koszty leczenia powstałe wskutek pandemii choroby zakaźnej do sumy ubezpieczenia oraz skutki zdarzeń zaistniałych pod wpływem alkoholu),
- opieka zdalna salonwakacji.pl podczas wyjazdu

Świadczenia nieujęte w cenie:

- wydatki własne,
- wycieczki fakultatywne
- napoje i dodatkowe posiłki
- ubezpieczenia kosztów rezygnacji
- świadczenia niewymienione w ofercie
- zwyczajowe napiwki

WAŻNE INFORMACJE: Wymagany ważny paszport co najmniej 6 miesięcy od daty wjazdu do Tajlandii.

Rezerwacja:

Iga Behrendt

tel. 537 402 773

iga@salonwakacji.pl

