

# Zakopane - Obóz Aktorski & Wellbeing - Foczka Winter Camp

Willa Siklawa (Zakopane, Polska)  
12-18 lat

Cena już od **0.00 zł**

## OPIS

**Dziękujemy, że byliście z nami tej zimy!\***☐

Pełna oferta obozów zimowych BUT na sezon 2027 pojawi się we wrześniu.

Chcesz zarezerwować jako pierwszy w najlepszej cenie? Zapisz się do newslettera lub śledź nas na [Instagramie](#) i [TikToku](#).

Do zobaczenia na stoku - i nie tylko!

## Obóz Aktorski & Wellbeing - Foczka Winter Camp

to pierwszy obóz, który [łączy sztukę aktorstwa z rozwojem osobistym i emocjonalnym](#). Podczas warsztatów odkryjesz, że **aktorstwo to nie udawanie - to odwaga bycia sobą**. Bycie prawdziwym - autentycznym, wrażliwym i akceptującym siebie takim, jakim się jest. Nauczysz się wyrażać emocje, rozumieć je i wykorzystywać zarówno w pracy scenicznej, jak i w codziennym życiu.



Warsztaty aktorskie i wellbeing poprowadzi "**Obozowa Pani Foczka**" - **Olga Kobel** [@olga\\_bez\\_g](#)

Uczestnicy zakończą zajęcia z poczuciem, że nie muszą być „kimś innym”, by naprawdę błyszczeć. Odkryją, że najpiękniejsza rola to rola samego siebie, w której są prawdziwi. Zyskają spokój, pewność i radość z bycia sobą - a to wartość bezcenna nie tylko na scenie, ale i w codziennym życiu.

**„Poznaj siebie na scenie i poza nią”.**

## ZAKWATEROWANIE

**Willa Siklawa** - pensjonat usytuowany u podnóża Tatr w spokojnej dzielnicy Zakopanego - Olczy, zapewnia domową, gościnną atmosferę, idealną na zimowiska dla dzieci i młodzieży. Zakwaterowanie w budynku 25 C, w komfortowych pokojach 3-, 4-, 5-osobowych z łazienką i TV, część pokoi posiada balkon z widokiem na góry. Do dyspozycji uczestników:

- w budynku, w którym mieszkamy: w pełni wyposażony, ogólnodostępny **aneks kuchenny** (czajnik elektryczny, kuchenka mikrofalowa, lodówka, oraz zastawa stołowa i sztućce), narciarnia z suszarnią, **siłownia**

wyposażona m.in. w atlas i rower magnetyczny firmy kettler, orbitrek,  
- w drugim budynku w odległości zaledwie 20 metrów: **stołówka** oraz **sala z kominkiem, bilardem, stołem do ping-ponga oraz piłkarzykami** - idealne miejsce do relaksu i integracji.

## PROGRAM

**Obozowa Pani Foczka - Olga Kobel** to doświadczona wychowawczyni i instruktorka, znana z naszych wcześniejszych obozów oraz prowadząca zajęcia podczas letnich edycji "**Foczka Camp - obóz aktorski**" w Olsztynie i [Dąbkach](#). Wszystkie zajęcia prowadzi w oparciu o swoją wiedzę oraz 8-letnie doświadczenie w świecie teatru. **Wielokrotnie występowała na deskach Teatru Rampa** w musicalach takich jak „Dzwonnik z Notre Dame”, „Jak we śnie”, „W sercu miasta” oraz podczas koncertów piosenek musicalowych. Przez wiele lat rozwijała swoje umiejętności pod okiem śpiewaczki operowej, zdobywając ogromną wiedzę, którą z pasją przekazuje młodemu pokoleniu. Jej zamiłowanie do pracy z dziećmi i młodzieżą oraz profesjonalizm przekładają się na wieloletnią współpracę i znakomite opinie.

### PLAN OBOZU AKTORSKIEGO Z WELLBEING

Gwarantujemy około 20 godzin zajęć

#### **Podstawy warsztatu aktorskiego:**

- Praca z ciałem - odkrywanie ekspresji poprzez ruch i świadomość ciała
- Praca nad głosem - emisja głosu, oddech przeponowy, dykcja i relaksacja
- Praca z emocjami - jak emocje wpływają na głos, ruch i postać
- Praca z tekstem - interpretacja monologów i tekstów scenicznych
- Improwizacja sceniczna - spontaniczne reagowanie i kreatywność na scenie

#### **Warsztaty z prezentacji i występów publicznych:**

- Warsztaty autoprezentacji - jak mówić o sobie z pewnością i autentycznością
- Analiza i tworzenie postaci - od emocji po gest i głos
- Gra zespołowa i partner sceniczny - zaufanie, słuchanie, współpraca

#### **Nowość! - Wellbeing & Akceptacja Siebie:**

- Warsztaty „Lubię siebie” - budowanie poczucia własnej wartości przez ekspresję artystyczną
- Zrozum swoje emocje - jak rozpoznawać, nazywać i bezpiecznie wyrażać emocje
- Scena Uważności (Mindful Acting) - trening obecności na scenie, skupienie, praca z oddechem
- Teatr emocji - improwizacje oparte na prawdziwych uczuciach i doświadczeniach
- Twórczy dziennik aktora - codzienne mini-ćwiczenia z wdzięczności, refleksji i kreatywności
- „Moja historia” - teatr osobisty - każdy uczestnik tworzy krótką etiudę inspirowaną własnymi doświadczeniami - o tym, kim jest, co go porusza, co lubi w sobie.

Ponadto:

- **zwiedzanie Zakopanego** - zimowej stolicy Polski - wjazd i zjazd kolejką linowo-terenową na **Gubałówkę**, jedno z najbardziej rozpoznawalnych miejsc w Zakopanem, spacer po legendarnych **Krupówkach** i możliwość zakupu góralskich pamiątek
- **Pizza Party**
- **wieczór musicalowy**
- **challenge 24h w postaci** - zabawa aktorska, dzięki której możesz być kim tylko chcesz przez całą dzień. Ogranicza Cię tylko wyobraźnia.
- **ognisko/grill z pieczeniem kiełbasek**

Chętni mogą skorzystać z atrakcji fakultatywnych - atrakcje dodatkowo płatne (wyjazd do Term Zakopiańskich lub Term Chochołowskich).

## KADRA

## SŁAWOMIR BRODECKI

Pan Sławek z BUT-em wyjeżdża od wielu lat pełniąc funkcję kierownika. Znany i lubiany wśród młodzieży, także dzieci młodszych oraz kadry. Konkretny ale bardzo pomocny. Pan Sławek zawsze znajdzie rozwiązanie dla spraw trudnych. Wszelkie zabawy quizy pod jego kierunkiem to wiele śmiechu i luzu. Wielu zna go jako ulubionego kierownika Waksy Camp. W te wakacje nadmorska Pogorzelica z wyjazdem do [Tropical Islands](#) Berlin.

**Latem: [Waksy Camp](#) i [Pogorzelica](#)**

## CO JEMY

Zapewniamy **3 posiłki dziennie**: śniadanie, obiad i kolację serwowane w stołówce ośrodka, śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany. Pani Ola, właścicielka, troszczy się o to, aby wszyscy uczestnicy naszych zimowych obozów byli dobrze najedzeni. Jeśli ktoś potrzebuje, zawsze można poprosić o dodatkową porcję.

Pierwszy posiłek - ciepła kolacja w dniu przyjazdu do ośrodka, ostatni posiłek - śniadanie + suchy prowiant na drogę powrotną w dniu wyjazdu z ośrodka.

Istnieje możliwość zamówienia posiłków **wegetariańskich i bezglutenowych\*** za dodatkową opłatą w wysokości 25 zł/os/dzień (175 zł/os/pobyt). Prosimy o zgłoszenie tego zapotrzebowania mailowo co najmniej 14 dni przed rozpoczęciem obozu.

(\*) Posiłki bezglutenowe przygotowywane są w ośrodku, mogą zawierać śladowe ilości glutenu. Nie zalecamy osobom na restrykcyjnej diecie bezglutenowej.

## TRANSPORT

Dzień 1	wyjazd wg rozkładu jazdy, <b>przyjazd do ośrodka około godz 16:30-17:30</b> , zakwaterowanie, kolacja
Dzień 2-7	wypoczynek zgodnie z opisem programu
Dzień 8	śniadanie, suchy prowiant, wykwaterowanie, <b>wyjazd z ośrodka około godz 10:30-11:30</b> , przejazd przez Polskę wg rozkładu jazdy

## INFORMACJE TRANSPORTOWE

W tabelach rozkładu jazdy podajemy godziny odjazdów autokarów/pociągów. Na miejsce zbiórki prosimy o przybycie 20 minut wcześniej. Prosimy na miejsce wyjazdu i powrotu przybywać punktualnie.

[-1] wyjazd/powrót dzień przed datą rozpoczęcia/zakończenia turnusu;

[+1] wyjazd/powrót dzień po dacie rozpoczęcia/zakończenia turnusu.

Wychodząc naprzeciw Państwa oczekiwaniom staramy się zapewnić jak największą ilość miast wyjazdowych, w związku z czym **podróż nie zawsze odbywa się najkrótszą trasą, możliwe są przesiadki oraz na wybranych odcinkach zmiana środka transportu na zastępczy (pociąg, mikrobus, samochód osobowy)**. W związku z powyższym zastrzegamy sobie prawo do zmiany rozkładu po uprzednim powiadomieniu Klientów. Z miejscowości objętych rozkładem jazdy staramy się realizować przejazd uczestników we wszystkich terminach, jednak **zastrzegamy sobie prawo odwołania połączenia antenowego jeśli w danym turnusie nie zbiera się minimalna liczba 6 osób na przejazd daną trasą**. W takim przypadku zostaną Państwo powiadomieni o najbliższym przystanku z którego będzie realizowany wyjazd.

## CENY I TERMINY

Impreza	TERMIN	DODATKOWE INFORMACJE	ILOŚĆ MIEJSC	CENA	
---------	--------	----------------------	--------------	------	--

## CENA NIE ZAWIERA

transportu (koszt transportu uzależniony od miejsca wsiadania - widoczny przy wyborze miasta wsiadania oraz w zakładce transport), imprez fakultatywnych, składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny (płatna obowiązkowo +2 PLN/os.), składki na Turystyczny Fundusz Pomocowy (płatna obowiązkowo +2 PLN/os.).

## CENA ZAWIERA

zakwaterowanie, wyżywienie, realizację programu, bilety wstępów do atrakcji wymienionych w programie, opiekę BUT kadry: kierownika obozu, wychowawców, ubezpieczenie COMPENSA TU S.A "Ubezpieczeni w Podróży" NNW do 10.000 zł.

## INFORMACJE DODATKOWE

- Obowiązkowa kaucja zwrotna - 50 PLN (płatne gotówką na miejscu, po przyjeździe do ośrodka). Kaucja stanowi zabezpieczenie na poczet ewentualnych szkód wyrządzonych w obiekcie lub środku transportu i zwracana jest w całości (pod warunkiem braku szkód) ostatniego dnia pobytu.
- Proponowane min. kieszonkowe ok. 100-150 PLN + kaucja (zwrotna) + imprezy fakultatywne.
- Prosimy zabrać: wypełnioną i podpisaną kartę kwalifikacyjną, buty zimowe z antypoślizgową podeszwą lub buty sportowe z dobrą przyczepnością, stabilną podeszwą i wodoodporną powłoką oraz ciepłe skarpety, unikaj butów na płaskiej podeszwie i śliskich, krem na mróz z filtrem UV, strój kąpielowy, klapki i czepek na basen (dotyczy atrakcji fakultatywnych). Ośrodek nie zapewnia ręczników, prosimy zabrać własne.
- Atrakcje fakultatywne realizowane są, gdy zgłosi się co najmniej 12 chętnych osób.
- Telefony komórkowe, aparaty fotograficzne, czy inny sprzęt elektroniczny uczestnik zabiera na zimowisko na wyłączną, własną odpowiedzialność. Dzieci nie zabierają telefonów na zajęcia programowe.
- Każdy uczestnik otrzyma powitalną niespodziankę!
- Planowana liczba uczestników na zimowisku ok. 45 osób.