

Ustka - Foczka Camp - obóz Aktorski & Wellbeing "Poznaj siebie na scenie i poza nią"

OW Włókniarz (Ustka, Polska) , 10 dni
13-17 lat

Cena już od **3659.00 zł**

OPIS

Obóz Aktorski & Wellbeing

to 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.

W te wakacje, odwiedzimy wyjątkowe miejsce - Sea Park w Sarbsku, gdzie narodziła się historia i legenda naszej ukochanej Pani Foczki!

„Poznaj siebie na scenie i poza nią”.

ZAKWATEROWANIE

OW WŁÓKNIARZ położony jest w sosnowym lesie w turystyczno-wypoczynkowej części Ustki, w niedalekiej odległości od centrum miasta i głównej promenady (ok. 10 minut spacerkiem) i zaledwie 50 m od plaży (**bezpośrednie zejście na plażę**). **Na terenie ośrodka znajduje się:**

- boisko do siatkówki plażowej,
- **zewnątrzna siłownia**,
- bilard,
- stół do ping-ponga,
- sala dyskotekowa / świetlica,
- miejsce na ognisko/grilla,

- Wi-Fi w holu recepcji,
- **strefa relaksu BUT z jacuzzi, leżakami i pufami.**

Teren ośrodka jest ogrodzony i całodobowo monitorowany. W odległości ok. 750 m znajduje się **kompleks sportowy ORLIK** z trawiastym boiskiem do piłki nożnej oraz boisko wielofunkcyjne (siatkówka, koszykówka).

Dla Waszego bezpieczeństwa zapewniamy opiekę medyczną - pielęgniarkę w ośrodku.

Mieszkać będziecie w murowanych domkach (bungalow) z tarasem, w pokojach typu studio (2+3, 3+3) ze wspólną łazienką.

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.

Gwarantujemy codziennie zajęcia aktorskie po 4-5 godzin przez co najmniej 7 dni trwania obozu.

W PROGRAMIE FOCZKA CAMP

Mistrzowski warsztat aktorski

- Ciało w roli - praca z ruchem, napięciem i dynamiką. Świadomość ciała jako narzędzia wyrazu i nośnika emocji.
- Siła głosu- emisja głosu, oddech przeponowy, dykcja i intonacja. Jak używać głosu, by budować emocję, napięcie i charakter postaci.
- Emocje w akcji - świadome korzystanie z emocji w grze scenicznej i powrót do równowagi po intensywnych scenach.
- Improwizacja sceniczna PRO - spontaniczność, refleks, budowanie relacji z partnerem scenicznym i publicznością.

Tekst i scenariusz - praca ze słowem

- Interpretacja tekstu scenicznego - odczytywanie intencji, rytmu i sensu tekstu. Jak znaleźć „prawdę” w każdej kwestii.
- Scenariusz w praktyce - praca z fragmentami sztuk teatralnych i krótkich scen dialogowych. Analiza sytuacji, emocji i relacji między postaciami.

- Monologi i dialogi - indywidualna i partnerska praca z tekstem; jak mówić tak, by słuchacz naprawdę „wierzył”.
- Tworzenie własnych scenariuszy - kreatywne pisanie i improwizacja - uczestnicy uczą się budować sceny na podstawie własnych pomysłów, emocji i doświadczeń.
- Od tekstu do sceny - przekładanie słów na ruch, emocję i gest - jak ożywić tekst na scenie.

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 Uwagi (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.

Teatr w przestrzeni

Morze, piasek i wiatr staną się naszą sceną. W plenerowych zajęciach uczestnicy będą pracować nad grą w przestrzeni otwartej, ucząc się wykorzystywać zmysły słuchu, wzroku i dotyku.

Wycieczka do Sea Park Sarbsk - śladami Pani Foczki!

Tego roku odwiedzimy wyjątkowe miejsce - **Sea Park w Sarbsku**, gdzie narodziła się historia i legenda naszej **Pani Foczki!**

To właśnie tam wszystko się zaczęło - pomysł, energia i obozowy pseudonim, który dziś zna każdy uczestnik Foczka Camp.

Podczas wycieczki spotkamy prawdziwe foki, zajrzemy za kulisy ich pokazów i poznamy niezwykle świat morskich zwierząt. Ale to nie wszystko! Czeka nas też mini **warsztat aktorski w plenerze**, inspirowany ruchem i ekspresją fok - czyli nauka scenicznej swobody w najbardziej naturalnym wydaniu!

Wycieczka do Sea Park Sarbsk - śladami Pani Foczki!

Tego roku odwiedzimy wyjątkowe miejsce - **Sea Park w Sarbsku**, gdzie narodziła się historia i legenda naszej **Pani Foczki!**

To właśnie tam wszystko się zaczęło - pomysł, energia i obozowy pseudonim, który dziś zna każdy uczestnik Foczka Camp.

Podczas wycieczki spotkamy prawdziwe foki, zajrzemy za kulisy ich pokazów i poznamy niezwykle świat morskich zwierząt. Ale to nie wszystko! Czeka nas też mini **warsztat aktorski w plenerze**, inspirowany ruchem i ekspresją fok - czyli nauka scenicznej swobody w najbardziej naturalnym wydaniu!

CHILLOUT - SUN & FUN

- **kąpiele w morzu** pod opieką ratownika WOPR,
- **relaks** i słoneczne kąpiele **na plaży** a do tego odrobina aktywności - **animacje** przygotowane i **prowadzone przez BUT Kadre**,
- rejs statkiem - **rejs po morzu** statkiem Dragon stylizowanym na XVII wieczny galeon (atrakcja dla chętnych osób, wstęp płatny dodatkowo ok 50 zł/os),
- **holi** - indyjskie święto radości i festiwal koloru - niezapomniana walka na kolorowe proszki, **HIT LATA**
- **pizza party** podczas wieczoru musicalowego
- **gra terenowa w wersji z zamkniętymi oczami, czyli zaufaj partnerowi nie tylko na scenie**
- **challenge 24h w postaci - zabawa aktorska, dzięki której możesz być kim tylko chcesz przez cały dzień. Ogranicza Cię tylko wyobraźnia.**
- **obozowy jarmark różnaitości** - każdy uczestnik będzie mógł zaprezentować swoją firmę w gronie innych obozowych przedsiębiorców,
- **balonowa bitwa wodna,**
- wyjścia na wschód i zachód słońca
- oglądanie w nocy gwiazd na plaży pod okiem KADRY BUT,
- wieczór filmowy,
- **ognisko/grill z pieczeniem kiełbasek.**

Piana Party & Fotobudka **MEGA HIT**

- Szalona zabawa w pianie, energetyczna muzyka, światła i pamiątkowe zdjęcia jak z najlepszych eventów. Bo wspomnienia tworzy się właśnie tutaj.

STREFA CHILLOUT, SPA & PARTY **HIT LATA**

- **strefa relaksu, odpoczynku i aktywności w towarzystwie światełek nadających klimat,**
- **SPA w ogrodowym jacuzzi,**
- **hamaki, pufy piłki, leżaki, koce piknikowe i stoliki "na wyspie"** dla chcących poleniuchować,
- **letnie kino na leżakach z pokazami na mega ekranie, NOWOŚĆ!**
- **garden games m.in.** mega jenga, mega twister, dixit, power of tower - gra integracyjna, speed-ball i inne,
- **Hawaiian Party Night** - przenieś się na egzotyczne Hawaje! Zabawa w rytmach tropikalnej muzyki. Ubierz się w najbardziej kolorowe stroje i dołącz do wieczoru pełnego tańca, radości i hawajskiej atmosfery!
- **różnorodne wieczory tematyczne, przygotowane wspólnie z BUT Kadre**, wypełnione Waszą ulubioną muzyką, grami i integracją, które zapewnią niezapomnianą zabawę!

Chętni mogą skorzystać z atrakcji fakultatywnych - atrakcje dodatkowo płatne (rejs motorówką RIB, aquapark Ustka, park linowy)

KADRA

RAFAŁ KORDOWSKI

Pan Rafał to kierownik, który na obozie potrafi przejść ster – ale bez gwizdka i krzyku. Działając z uśmiechem, dobrym nastawieniem i przemyślanym planem, tak aby wszystkim było łatwiej i przyjemniej. Jako nauczyciel wie, że najlepsze akcje wychodzą wtedy, gdy obowiązują jasne zasady, których wszyscy przestrzegają, przy odrobinie luzu i dobrej zabawy.

Podróże to jego sposób na poznawanie baterii – odwiedził już wiele krajów. Angielski to jego pasja, która przydaje się nie tylko w pracy w szkole, ale też w kontaktach z ludźmi z całego świata. Gdy trzeba podjąć decyzję – pan Rafał robi to pewnie, a gdy czas na śmiech przy ognisku – zawsze stoi w pierwszej linii.

Pana **Rafała spotkacie na obozie w [Ustce](#)**

CO JEMY

3 posiłki + deser w klimatyzowanej stołówce ośrodka. Pierwszy posiłek kolacja, ostatni posiłek śniadanie + suchy prowiant.

TRANSPORT

Dzień 1	wyjazd wg rozkładu jazdy, przyjazd do ośrodka około godz 17:00 , zakwaterowanie, powitanie obozowiczów, przedstawienie programu i wycieczek fakultatywnych, kolacja, walk around czyli runda po Ustce/przywitanie z morzem
Dzień 2-9	wypoczynek zgodnie z opisem programu
Dzień 10	śniadanie, suchy prowiant, wykwatowanie, wyjazd z ośrodka około godz 10:00 , przejazd przez Polskę wg rozkładu jazdy

INFORMACJE TRANSPORTOWE

Transport do/z obozu odbywa się pod opieką wykwalifikowanych wychowawców/konwojentów. Kierownik obozu oczekuje na uczestników obozu

bezpośrednio w obiekcie docelowym.

Uczestników z dojazdem własnym prosimy o przyjazd o godzinie wskazanej w tabeli jako czas przyjazdu do ośrodka. Wcześniej nie zapewniamy opieki.

Obowiązuje limit bagażu -> 1 bagaż główny o sumie wymiarów nie przekraczających 160 cm (wysokość x szerokość x głębokość) + 1 bagaż podręczny (max 5 kg).

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	
WLO/FC4	28.07 - 06.08.2026		Mniej niż 10	3659.00zł	DOSTĘPNE

FAKULTETY

Fakultety	Cena
AQUAPARK USTKA AQUAPARK USTKA - Zapraszamy do aquaparku w hotelu Grand Lubicz***** oddalonego zaledwie 500 m od naszego Ośrodka! Czekaj na Ciebie 1 godzina szalonej zabawy w basenie sportowym 4-torowym oraz w basenie rekreacyjnym ze zjeżdżalnią, sztuczną rzeką oraz podwodnymi leżankami wodno-powietrznymi.	70.00 PLN

Fakultety	Cena
<p>PARK LINOWY</p> <p>PARK LINOWY - pełna emocji przygoda na wysokościach, zarówno dla dużych i małych. Kilka tras trudności. Weryfikacja zwinności podczas pokonywania przeszkód pomiędzy drzewami.</p>	90.00 PLN
<p>REJS MOTORÓWKĄ RIB</p> <p>REJS MOTORÓWKĄ RIB - przejażdżka łodzią typu RIB, wyjątkowo szybką, zwrotną i dynamiczną a jednocześnie bardzo stabilną i bezpieczną</p>	110.00 PLN

UBEZPIECZENIA

Ubezpieczenia	Cena
<p>COMPENSA UBEZPIECZENIE KOSZTÓW REZYGNACJI</p> <p>Jest to dodatkowe i dobrowolne ubezpieczenie podróżne, gwarantujące zwrot kosztów rezygnacji w przypadku rezygnacji z imprezy turystycznej z przyczyn losowych niezależnych od Uczestnika. TU zwraca koszty poniesione w związku z rezygnacją m.in z następujących powodów np. nieszczęśliwy wypadek lub nagłe zachorowanie Uczestnika lub osoby bliskiej (w tym Covid-19) potwierdzone dokumentacją medyczną. Wysokość odszkodowania w przypadku rezygnacji z imprezy turystycznej uzależniona jest od daty zgłoszenia rezygnacji w biurze podróży w stosunku do dnia rozpoczęcia imprezy. Ubezpieczonemu przysługuje świadczenie w wysokości do 100% poniesionych, a nie zrefundowanych kosztów. Rezygnacja musi być nam przekazana w formie pisemnej. Koszt ubezpieczenia nie podlega zwrotowi nawet w przypadku anulacji imprezy przez organizatora. Szkodę do firmy ubezpieczeniowej należy zgłosić w ciągu 7 dni od zdarzenia. Szczegółowe informacje dostępne w OWU Compensa Ubezpieczenie od Rezygnacji (...)</p>	110.00 PLN

GWARANCJE

Gwarancje	Cena
-----------	------

<p>GWARANCJA ALL INCLUSIVE (GWARANCJA ZMIANY REZERWACJI+COMPENSA UBEZPIECZENIE KOSZTÓW REZYGNACJI+GWARANCJA STAŁEJ CENY)</p> <p>Miej tak wiele za tak niewiele ;) Gwarancja ta zawiera: Gwarancję Zmiany Rezerwacji, Compensa Ubezpieczenie Kosztów Rezygnacji oraz Gwarancję Stałej Ceny. Dzięki wykupieniu ich w pakiecie (w możliwość wykupienia aż do połowy czerwca niezależnie do daty rezerwacji) mogą Państwo nie martwić się galopującym EURO, cenami benzyny, chęcią zmiany terminu czy obozu na inny, jak również koniecznością rezygnacji z imprezy, ale również zaoszczędzić! W pakiecie bowiem jest zawsze taniej. Koszt ubezpieczenia nie podlega zwrotowi nawet w przypadku anulacji imprezy przez organizatora.</p>	<p>160.00 PLN</p>
<p>GWARANCJA ZMIANY REZERWACJI</p> <p>Jeżeli nie jesteś pewien czy zarezerwujesz dobre miejsce i termin wyjazdu to Gwarancja Zmiany Rezerwacji jest stworzona właśnie dla Ciebie. Dzięki niej do 10 dni przed rozpoczęciem obozu możesz zmienić wszystko! Datę obozu a nawet miejsce wyjazdu. Sam o tym decydujesz bez żadnych dodatkowych kosztów. Jeżeli rezerwując wyjazd korzystałeś ze zniżki, zachowujesz ją przy każdej zmianie. Przy wymianie na droższy wyjazd/termin dopłacasz tylko różnicę wynikającą z wyliczenia ceny. Natomiast jeżeli wyjazd/termin jest tańszy, zwracamy różnicę. Gwarancję tą możesz wykupić tylko w momencie podpisywania umowy.</p>	<p>30.00 PLN</p>
<p>GWARANCJA STAŁEJ CENY</p> <p>Gwarancja Stałej Ceny-nie musisz już się martwić galopująca inflacją, zmianami kursu walut (Euro/GBP), wzrostem cen paliw. Dzięki tej Gwarancji masz pewność, że cena obozu nie ulegnie zmianie i kupisz ją w kwocie, w której zarezerwowałeś obóz.</p>	<p>70.00 PLN</p>

CENA NIE ZAWIERA

transportu (koszt transportu uzależniony od miejsca wsiadania - widoczny przy wyborze miasta wsiadania oraz w zakładce transport), rejsu statkiem Dragon i innych kosztów wymienionych w ofercie, 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 i wyżywienie w obiekcie, realizację programu, opiekę kadry BUT: kierownika, wychowawców, ratownika wodnego, 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.
- Prosimy zabrać: wypełnioną i podpisaną kartę kwalifikacyjną, krem z filtrem UV, strój kąpielowy, klapki i czepek na basen (dotyczy atrakcji fakultatywnej i programowej).
- Atrakcje fakultatywne realizowane są, gdy zgłosi się co najmniej 12 chętnych osób.
- Proponowane min. kieszonkowe ok. 150 PLN + kaucja (zwrotna) + bilet wstępu ok. 50 PLN (obejmuje rejs statkiem Dragon dla chętnych osób) + imprezy fakultatywne.
- Telefony komórkowe, aparaty fotograficzne, czy inny sprzęt elektroniczny uczestnik zabiera na kolonię na wyłączną, własną odpowiedzialność. Telefonów nie zabieramy na zajęcia programowe. W trakcie trwania zajęć prosimy uczestników o niekorzystanie z telefonów.
- Obowiązuje limit bagażu -> 1 bagaż główny o sumie wymiarów nie przekraczających 160 cm (wysokość x szerokość x głębokość) + 1 bagaż podręczny (max 5 kg).
- Planowana liczba uczestników ok. 40 osób.