

# DROGI GOŚCIU!

BARDZO CIESZYMY SIĘ NA SPOTKANIE SIĘ Z TOBĄ.

Poniżej przedstawiamy informacje dotyczące pobytu w Żurawim Młynie.

## KUCHNIA

Prowadzimy kuchnię wegańsko-wegetariańską. Nasza przestrzeń jest wolna od mięsa. Prosimy więc o powstrzymanie się od przywożenia i spożywania mięsa podczas pobytu u nas. Rozumiemy, że dla niektórych osób może stanowić to wyzwanie, tym bardziej niech będzie ono okazją, aby otworzyć się na pełnowartościową dietę roślinną.

Podchodzimy bardzo indywidualnie do każdej z grup. Często zamawiamy specjalne produkty przez internet, od lokalnych gospodarzy i rolników. Układamy menu, w odpowiedzi na informacje o Waszych potrzebach.

Aby uwzględnić jakiegokolwiek potrzeby dietetyczne musimy wiedzieć o nich PRZED Waszym przyjazdem. Informacje o Twoich alergiach, dietach specjalnych (np. bezglutenowa) muszą zostać przesłane do nas przez organizatora minimum 7 dni przed przyjazdem. Bez nich nie jesteśmy w stanie odpowiednio się przygotować.

Przygotowujemy posiłki kierując się sercem oraz wiedzą. Chcemy, aby jedzenie w Żurawim Młynie odżywiało Twoje ciało i ducha - było wsparciem, a nie obciążeniem.

**CZYM JEST „ŻURAWI MŁYN - PRACOWNIA SAMOPOZNANIA”?**

**TO PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ WSPÓŁTWORZYMY W INTENCJI WSPIERANIA SAMOROZWOJU, POSZERZANIA ŚWIADOMOŚCI I POGŁĘBIANIA KONTAKTU Z NATURĄ.  
TO RÓWNIEŻ PRZESTRZEŃ TKANIA RELACJI ZE SOBĄ I INNYMI, MIEJSCE ODPOCZYNKU, KREACJI, SAMOBSERWACJI I WSPÓŁPRACY.**

**TO DUŻE SŁOWA KTÓRE POTRZEBUJĄ ZOSTAĆ UZIEMIONE POPRZEC KONKRETNE DZIAŁANIA I ZASADY.**

## KAWIARENKA

Na terenie domu gościnnego znajduje się samoobsługowy „kącik kawowy”, do Twojej dyspozycji 24/h. Znajdziesz tam lodówkę, czajnik, naczynia, kawy, herbaty, mleka oraz świeże owoce. Czasami pojawi się deser, jeśli znajdziemy czas, energię i potrzebne składniki ;)

## CZYSTOŚĆ

Liczymy na Twoją współpracę w utrzymaniu czystości w Żurawim Młynie.

Prosimy o:

- wkładanie brudnych naczyń do zmywarki (w domu gościnnym)
- odnoszenie brudnych naczyń po posiłku w wyznaczone miejsce (w jadalni)
- przywiezienie kapci do domu gościnnego
- ściągnięcie i wystawienie pościeli w dniu wyjazdu
- segregację śmieci

## POKOJE

Przyjmujemy tylko zorganizowane grupy warsztatowe. Posiadamy 20 miejsc noclegowych rozdzielonych na 8 pokoi (w tym jeden pokój przeznaczony dla organizatora/rki). Pozostałe pokoje są 1-2-5-osobowe. Prosimy zwrócić uwagę ze nasi goście nie otrzymują klucza do pokoju. Podczas Twojego pobytu na terenie Żurawiego Młyna znajdują się tu tylko inni uczestnicy warsztatu, organizator/ka, pracownicy i gospodarze. Nie zapewniamy też ręczników.

**WAŻNE:** pamiętaj aby wziąć ze sobą ręcznik i kapcie do domu gościnnego.

## SALA WARSZTATOWA

Na naszych gości czeka ogrzewana sala warsztatowa o powierzchni ok. 100m<sup>2</sup>. Sala wyposażona jest w maty, koce, i poduszki do medytacji.

Obok sali znajdują się dwie toalety. Grupy, które do nas przyjeżdżają samodzielnie dbają o czystość sali podczas pobytu.

## ALKOHOL

Wprowadziliśmy całkowity zakaz spożywania alkoholu na terenie Żurawiego Młyna. Prosimy uszanować naszą decyzję i potraktować ją, jako zaproszenie do odnalezienia alternatywnych form integracji i relaksu.

## CZYM WAS UGOŚCIMY

**ŚNIADANIE:** n.p. owsianka/gryczanka/jaglanka (gotowane na napojach roślinnych), dodatki (owoce, prażone nasiona, miód, konfitura, jogurt wegański), surówki, krakersy bezglutenowe, pasta (z fasoli/ jajeczna/ hummus), warzywa (kiszzone/ogórek/pomidor), kawa, herbata/napar ziołowy lub z imbiru.

**OBIAD:** danie główne (n.p. gołąbki z brązowym ryżem/ kotlecki jaglane/curry z batata/ krokiety/spaghetti wegetariańskie), dodatki (surówka/sałatka, kasza/ryż/pieczone warzywa), kompot, woda.

**KOLACJA:** danie na ciepło (szczególnie w chłodniejsze dni), pieczywo, masło, pasty wegetariańskie, ser, warzywa, napary ziołowe.

Dania zmieniają się wraz z porami roku i naszą inwencją twórczą .

W ramach możliwości skorzystamy z dobrodziejstw lokalnych gospodarstw.

## KOMUNIKACJA

Ze względu na położenie, Żurawi Młyn nie ma zasięgu sieci komórkowej. Zapewniamy dostęp do WiFi. Jednocześnie informujemy, że kiedy do naszej sieci podłączonych jest 15-20 urządzeń, prędkość przesyłu danych gwałtownie spada.

## OTOCZENIE

Goście, którzy nas odwiedzają cenią sobie malownicze położenie, czyste powietrze, piękne lasy, liczne jeziora i ciszę, która pozwala im odpocząć od zgiełku miasta. Niedaleko Żurawiego Młynu znajduje się wieża widokowa, z której można podziwiać tutejsze krajobrazy. Informacje na temat ciekawych miejsc oraz tras turystycznych (w tym mapy) znaleźć można na stronie internetowej gminy Tuchomie (<http://turystyka.tuchomie.com.pl/>).

Do zobaczenia!

Drużyna Żurawiego Młynu

