

sobota, 03.10.2026

REKOLEKCJE MISJA EUCHARYSTIA z postem i gotowaniem

Rekolekcje Misja Eucharystia z gotowaniem to propozycja dla wspólnot i parafii, które chcą połączyć życie wiary, Eucharystię, modlitwę, post, zdrowe gotowanie i troskę o domowy fundament zdrowia. To czas zatrzymania, słuchania Boga, wspólnej modlitwy, formacji i praktycznych warsztatów. To również przestrzeń spotkania, rozmowy i budowania wspólnoty. **☒O REKOLEKCJACH** Misja Eucharystia z gotowaniem to rekolekcje, które łączą duchowość z troską o całego człowieka – jego ciało, serce, relacje i życie wewnętrzne. Post, Eucharystia, konferencje, wspólne gotowanie, modlitwa i adoracja tworzą jedną drogę, której celem jest odnowienie życia, relacji i zaufania. To czas zatrzymania, wyciszenia i spojrzenia na swoje życie z nowej perspektywy – w obecności Boga i we wspólnocie. W centrum rekolekcji znajduje się Eucharystia – źródło i szczyt chrześcijańskiego życia. To właśnie wokół niej budujemy kolejne elementy programu: modlitwę, refleksję, troskę o zdrowie, wspólnotę i konkretne działania, które można zabrać ze sobą do codzienności. Rekolekcje są przygotowywane dla wspólnot i parafii. Program może zostać indywidualnie dopasowany do potrzeb, możliwości i charakteru danego miejsca. Możemy wspólnie określić temat rekolekcji, długość spotkań oraz poszczególne elementy programu. To nie tylko słuchanie konferencji. To doświadczenie wspólnoty, praktyki i modlitwy. To czas, w którym wiara spotyka się z codziennym życiem, a duchowa refleksja prowadzi do konkretnych decyzji i zmiany. Wspólne przygotowywanie posiłków, post i troska o ciało przypominają, że człowiek jest jednością. Modlitwa, adoracja i Eucharystia pomagają natomiast odnaleźć właściwe miejsce Boga w naszym życiu. **☒WSPÓLNE GOTOWANIE** Praktyczna część rekolekcji to wspólne przygotowywanie potraw, nauka prostych zasad zdrowego gotowania oraz degustacja. Tworzymy w ten sposób przestrzeń do działania, rozmowy, wymiany doświadczeń i prawdziwej integracji. Wspólne gotowanie uczy, że troska o zdrowie nie musi być trudna ani skomplikowana. Czasem wystarczy kilka prostych zmian: świadomy wybór produktów, właściwe przygotowanie posiłku i powrót do tego, co naturalne i dobre. Przy jednym stole łatwiej się spotkać, porozmawiać i otworzyć na drugiego człowieka. Dlatego gotowanie staje się czymś więcej niż warsztatem kulinarnym – staje się lekcją codzienności i okazją do budowania relacji. To, czego uczymy się podczas rekolekcji, można później zabrać do własnego domu. Chcemy pokazać, że zdrowa kuchnia może być prosta, smaczna i pełna radości, a przygotowywanie posiłku może stać się pięknym czasem dla całej rodziny. **GOTUJ ZDROWO. SMAKUJ ŻYCIE.** **☒KONFERENCJE** Konferencje są integralną częścią rekolekcji. Łączą życie duchowe z codzienną troską o człowieka, pokazując, że wiara nie jest oddzielona od naszego zdrowia, relacji, emocji, sposobu odżywiania i codziennych wyborów. Nie chodzi jedynie o zdobycie kolejnej porcji wiedzy. Chodzi o zatrzymanie się i zadanie sobie ważnych pytań: Jak żyję? O co naprawdę troszczę się każdego dnia? Co potrzebuje uzdrowienia? Gdzie utraciłem zaufanie? I jak pozwolić Bogu działać w moim życiu? Konferencje prowadzą od refleksji do konkretnych decyzji, od poznania do działania. **UZDROWIENIE POSTEM** Post może stać się drogą zatrzymania się w świecie, który nieustannie czegoś od nas chce. Pomaga uporządkować to, co zostało zagubione, odzyskać wewnętrzną wolność i na nowo usłyszeć głos Boga. Post nie jest jedynie rezygnacją z jedzenia. Może być aktem zaufania, modlitwy i otwarcia serca. Uczy panowania nad sobą, prostoty i wdzięczności. Pozwala zobaczyć, od czego jesteśmy zależni i co naprawdę daje nam życie. To zaproszenie, aby na chwilę zwolnić i pozwolić Bogu dotknąć tego, co w nas najbardziej potrzebuje uporządkowania. **DOMOWY FUNDAMENT ZDROWIA** Zdrowie zaczyna się często w miejscach bardzo prostych – w domu, w kuchni, przy stole i w codziennych decyzjach. Ta konferencja pokazuje, że troska o zdrowie nie musi rozpoczynać się od wielkich zmian. To suma małych wyborów, które powtarzamy każdego dnia: co jemy, jak odpoczywamy, jak dbamy o relacje, jak reagujemy na stres i czy potrafimy znaleźć czas na regenerację. Dom może stać się miejscem, w którym uczymy się zdrowych nawyków i przekazujemy je kolejnemu pokoleniu. Dlatego chcemy budować domowy fundament

zdrowia – prosty, mądry i możliwy do zastosowania w codziennym życiu. MEDYCYNĄ NATURALNĄ ŚW. HILDEGARDY Święta Hildegarda pozostawiła niezwykle spojrzenie na człowieka jako na całość – ciało, ducha, emocje i relacje. Jej podejście przypomina nam o znaczeniu prostoty, umiaru, odpowiedniego odżywiania i korzystania z darów natury. To zaproszenie do odkrywania mądrości, która przez wieki pomagała człowiekowi patrzeć na zdrowie nie tylko przez pryzmat choroby, ale również profilaktyki, harmonii i codziennej troski o siebie. Poznajemy naturalne sposoby wspierania organizmu i uczymy się większej uważności na to, czym karmimy swoje ciało i czym karmimy swoje serce. UZDROWIENIE MIŁOŚCI I DROGA DO ZAUFANIA Najgłębsze zranienia człowieka często dotyczą relacji. Słowa, które bolały. Brak przebaczenia. Rozczarowanie. Utrata zaufania. Czasem człowiek nosi je w sobie przez lata, nawet jeśli na zewnątrz wszystko wydaje się być w porządku. Ta konferencja jest zaproszeniem do spojrzenia na swoje relacje z odwagą i nadzieją. Nie po to, aby wracać do bólu, ale aby pozwolić Bogu rozpocząć proces uzdrowienia. Miłość potrzebuje prawdy, przebaczenia i wolności. Zaufanie nie zawsze odbudowuje się jednym gestem – często jest drogą małych kroków. W tej drodze ważne jest odkrycie, że Bóg może wejść również w te miejsca naszego życia, których sami nie potrafimy uzdrowić. To konferencja o miłości, która nie ucieka od prawdy, o przebaczeniu, które uwalnia serce, i o zaufaniu, które pozwala rozpocząć życie na nowo. ✕PROGRAM REKOLEKCJI DZIEŃ 1 DZIEŃ OTWARTY 18:00 – Msza Święta 18:30 – Konferencja 19:30 – Agapa Pierwszy dzień jest zaproszeniem do wspólnego rozpoczęcia rekolekcji. Eucharystia, konferencja i agapa tworzą przestrzeń pierwszego spotkania i wejścia w temat rekolekcji. ✕DZIEŃ 2 WARSZTATY DLA CHĘTNYCH 9:00 – Rejestracja uczestników i powitanie 9:30 – Konferencja 10:30 – Przerwa kawowa 11:00 – Konferencja 12:30 – Warsztaty gotowania z degustacją 15:30 – Podsumowanie i forum dyskusyjne 18:00 – Msza Święta + katecheza ks. Piotr Wieteska 19:00 – Adoracja z uwielbieniem i modlitwą wstawienniczą Drugi dzień łączy formację, praktykę i modlitwę. To najpełniejszy dzień rekolekcji – czas konferencji, wspólnego działania, rozmowy, Eucharystii i adoracji. ✕DZIEŃ 3 DZIEŃ OTWARTY 8:00 – Msza Święta 9:00 – Konferencja 10:00 – Zakończenie rekolekcji Ostatni dzień jest czasem podsumowania i zakończenia wspólnej drogi. Program można indywidualnie dopasować według potrzeb i możliwości parafii lub wspólnoty. ✕PROWADZĄCY MAREK I ADRIANA ZAREMBA Prowadzący rekolekcje Misja Eucharystia łączy doświadczenie formacji, życia wspólnotowego, zdrowego gotowania i praktycznej troski o człowieka. Naszym zadaniem jest stworzenie przestrzeni, w której konferencje, modlitwa, post i wspólne gotowanie tworzą spójną drogę rekolekcyjną. ✕DLA KOGO SĄ TE REKOLEKCJE? DLA PARAFII Dla parafii, które chcą zaprosić swoich wiernych do czasu wspólnej modlitwy, formacji i praktycznej troski o zdrowie. DLA WSPÓLNOT Dla wspólnot, które chcą pogłębić relacje, przeżyć czas rekolekcji i połączyć formację duchową z praktycznym doświadczeniem. DLA RODZIN Dla osób, które chcą przenieść doświadczenie rekolekcji do codziennego życia, szczególnie do domu i rodzinnego stołu.