



**DREAM AND DO  
zrealizować niemożliwe**

**JULITA ILCZYSZYN**





## DREAM AND DO

Podczas mojego wykładu zabiorę Cię na 4 kontynenty świata. Poczujesz, jak to jest przebiec 1250 km w skrajnych warunkach klimatycznych z plecakiem wypełnionym wszystkim, co pozwoli Ci przetrwać to ekstremalne wyzwanie. Znajdziesz inspirację, by zacząć realizować swoje niemożliwe! Opowiem Ci, jak znalazłam sposób, by biegać po najbardziej ekstremalnych pustyniach na całym świecie i wrócić do domu z cennym tytułem pierwszej Polki, która tego dokonała.

## NIEMOŻLIWE?

Niemożliwe rodzi się i rośnie w naszych głowach i tych, którzy w nas nie wierzą. Nie pozwól na to i działaj. Sztuką bowiem nie jest być w życiu, sukcesem jest z niego w pełni korzystać. Zatem: do dzieła!



# KORZYŚCI UDZIAŁU W WYKŁADACH ZE MNA



Dowiesz się jak krok po kroku zbliżyć się do wymarzonego celu. Od czego zacząć drogę na swój własny, wymarzony szczyt.



Znajdziesz sposób jak przezwyciężyć trudy, obawy, niepokoje, stres związany z ryzykiem niepowodzenia. Pokażę, że porażkę można wykorzystać jako bardzo dobrą lekcję, bez której sukces się nie stworzy.



Zainspirujesz i zmotywujesz się do rozpoczęcia swojej podróży a także - co najważniejsze, uwierzysz, że wszystko jest...MOŻLIWE.

# JULITA ILCZYSZYN

## KILKA SŁÓW O MNIE

### MATKA, ŻONA

Żona Krzysztofa od 2008r.  
Mama Julii od 2015r.  
Mama Zuzanny od 2017r.

### LEKKOATLETKA

Zakochana w ruchu od 6 roku życia. Moja pierwsza miłość- **lekkoatletyka**.  
Fanatyczka skoku w dal i trójskok jako nastolatka.  
Miłośniczka **biegów ultra** z czystych realiów:-)  
Zdobywczyni tytułu **pierwszej Polki i pierwszej Europejki** Wielkiego pustynnego Szlema w 2022r. (Namib, Atacama, Gobi, Antarktyda)

### WSPIERACZKA

Łączę działania z pomocą charytatywną.  
Organizuję eventy charytatywne.

### NAUCZYCIELKA

Ze sportem związana od urodzenia.  
**Nauczycielka** WF.  
Instruktorka **spinningu**.  
**Organizatorka** obozów rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży w klubie sportowym UKS307





**JULITA ILCZYSZYN**

**ZAPRASZAM DO KONTAKTU**



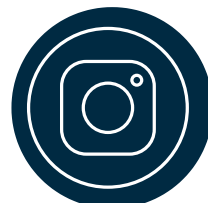
**+48 668 634 217**



**[www.julitailczyszyn.com](http://www.julitailczyszyn.com)**



**[indoorjulita@gmail.com](mailto:indoorjulita@gmail.com)**



**[instagram.com/wybiegana.mama/](https://www.instagram.com/wybiegana.mama/)**



**[www.facebook.com/julita.ilczyszynn](https://www.facebook.com/julita.ilczyszynn)**



# DO ZOBACZENIA...



**WARSZAWA - PRAGA**



**POZNAŃ**



**WARSZAWA- BEMOWO**



**BYDGOSZCZ**



**GORZÓW WLKP.**

**GDZIE TYM RAZEM?**