



Teraz Ty! Czas na zmianę!

To nie jest tylko weekend z jogą czy medytacją, choć będzie dużo praktyki. To nie jest też warsztat jak zmieniać siebie. To weekend z samą sobą, to doświadczenie własnej siły, odkrywanie swojej mocy, którą każda z nas posiada i ma do niej dostęp. Praktyka jogi, medytacji jest tylko narzędziem, a nie celem samym w sobie. Nie zależy nam na tym, abyś odkrywała sekretne techniki jogi i się nimi zachwycała. Istotą tego warsztatu jest to, co ta praktyka wydobędzie z Ciebie, tak żebyś Ty doświadczyła pełni swojego potencjału. Zmiany i tak nastąpią, bo to naturalne kiedy się rozwijasz. Celem jest właściwe poprowadzenie i wykorzystanie Twojego umysłu, tak abyś doświadczyła naturalnej, autentycznej siebie i umiała ten stan utrzymać.

Jeśli to osiągniesz, to wszystko inne zacznie się układać w najlepszy możliwy sposób. I to jest podstawa do wprowadzania zmian w swoim życiu, do przełamywania lęków, które mocno ograniczają nas w realizacji marzeń.

A co będziemy dokładnie robić i co Ty z tego masz?

- oczywiście będzie dużo praktyki jogi kundalini. W skrócie jest to joga świadomości i zawiera szereg technik, które oddziałują na całą istotę. Są Krije (czyli asany), medytacje, mantry, mudry (pieczęć), bandhy (zamknięcia ciała), czyli wszystkie rodzaje jogi zebrane w jedną. Jest niezwykle skuteczna i daje szybkie efekty. Przetestowałyśmy na sobie:),

- praktyczny warsztat z oddechem. Niepozorna technika oddechowa może zdziałać cuda w Twoim zdrowiu, życiu, mentalności i otoczeniu,

- relaks przy dźwiękach m.in gongów, dzwonek koshi,

- joga nidra - czyli stan głębokiego, ale świadomego snu. Doświadczysz pełnego relaksu i wyciszenia umysłu,
- stworzymy też mapę marzeń, aby przygotować się do spektakularnego wejścia w Nowy Rok.
- porozmawiamy o metodzie NVC (Nonviolent communication) - sposobie komunikacji, która pozwala porozumieć się z innymi bez użycia agresji słownej. My skupimy się na zastosowaniu NVC w rozmowie z samą sobą - a więc zrozumieniu, o co mi w danej sytuacji tak naprawdę chodzi i czego potrzebuję.

Ważne! Nie musisz mieć żadnego doświadczenia, żeby przystąpić do praktyki jogi. Nie obawiaj się, że trzeba stać na głowie, być dobrze rozciągniętą czy mieć figury atlety, żeby ćwiczyć jogę. Nie o to w tym chodzi. Zajęcia są tak dostosowane, żeby każdy czuł się zaopiekowany.

Kim jesteśmy?

Jesteśmy trójką przyjaciółek (Honorata, Magda, Asia), które połączył wspólny cel: nieustające ulepszanie życia i pomaganie w tym innym. Pomagając innym, czujemy się spełnione. Możesz więc nas nazwać egoistkami, ale "pozytywnymi":). Zajmiemy się Tobą najlepiej, jak umiemy, abyś doświadczała samych wartościowych chwil. Będziesz przebywać w przyjaznym otoczeniu ludzi, którzy są serdeczni, dobrzy i życzą Ci jak najlepiej. Bo właśnie takie jesteśmy i tylko takich ludzi przyciągamy.

Prowadząca zajęcia jogi - Honorata Fudali. Certyfikowany nauczyciel Jogi Kundalini wg przekazu Yogi Bhajana, absolwentka studiów podyplomowych "Relaksacja i Joga" na AWF w Warszawie. Prowadzi szkołę jogi w Warszawie "Honorata Fudali JIO".

Gdzie: w przepięknym i magicznym Pałacu Warlity na Mazurach, gdzie otaczać nas będzie śpiew ptaków, szum jeziora i bliskość natury - czyli idealne warunki do praktyki jogi, medytacji i oddechu. To również miejsce, w którym przebywając w eleganckich i luksusowych wnętrzach pocujemy się naprawdę zaopiekowane.

Kiedy: 29.11 - 1.12.2019

Tvoja inwestycja:

Cena poniżej zawiera: pobyt w hotelu od piątku do niedzieli, pełne wyżywienie (śniadanie, lunch, kolacja, gorące i zimne napoje w trakcie całego pobytu), zajęcia, warsztaty. Jest to pakiet dla 1 osoby za cały weekend w pokoju 2-osobowym, przy założeniu, że 2 osoby dzielą pokój. Jeśli potrzebujesz być sama w pokoju, to jest taka możliwość za dopłatą. W takim przypadku skontaktuj się z nami.

Ceny różnią się nieznacznie, w zależności od standardu pokoju:

Pokój standard - 1050 zł
Pokój deluxe - 1150 zł
Apartament - 1480 zł

Warunkiem rezerwacji jest wpłata bezzwrotnej zaliczki w wysokości 500 zł.
Zniżka 50 zł przy wpłacie zaliczki do 10 listopada 2019.

Dane do przelewu:

Doradztwo Turystyczne Magdalena Szwedzicka
Tytuł przelewu: Warsztaty „Teraz Ty”

Nr konta: 18 1160 2202 0000 0003 4307 5512 Rezerwacja: jio.centrum.mocy@gmail.com, tel. 603 430 730



Orientacyjny plan warsztatów - orientacyjny, bo będziemy go dopasowywać na bieżąco do Waszych potrzeb.

Piątek, 29.11.2019

16:00 check in

18:00 - 20:00 kolacja

20:00 - 21:00 joga kundalini i relaks z gongiem

Sobota, 30.11.2019

06:00 - 08:00 sadhana

08:30 - 10:00 śniadanie

10:00 - 11:00 tworzenie mapy marzeń

11:00 - 13:00 warsztat jogi i technik oddechowych (pranajamy)

13:30 - 15:30 lunch

15:30 - 16:30 warsztat NVC

16:30 - 18:00 czas wolny

18:00 - 20:00 kolacja

20:00 - 21:30 joga nidra i relaks z gongiem

Niedziela, 1.12.2019

06:00 - 08:00 sadhana

08:30 - 10:00 śniadanie

10:00 - 12:00 czas wolny / kontynuacja zajęć z soboty

12:00 - 14:00 lunch i check out

Sadhana - to coś więcej niż praktyka jogi. Ćwiczymy, medytujemy, śpiewamy mantry i recytujemy święty tekst Japji. Czas przed wschodem słońca jest szczególnie, ponieważ poranna cisza w eterze i kąt padania promieni słońca na ziemię sprzyja medytacji, oczyszczaniu ciała i umysłu oraz podnoszeniu świadomości. Praktyka o tej porze, zwanej „amrit vela” oddziałuje na nas 6-krotnie bardziej niż w ciągu dnia.

Czas trwania Sadhany (2,5 godziny) jest określony przez prawo karmy: wszystko, co ofiarujesz wraca do Ciebie dziesięciokrotnie. Poświęcając 1/10 dnia na praktykę Sadhany, dostaniesz specjalną energię na cały dzień.

Grupowa Sadhana jest wielokrotnie silniejsza niż indywidualna praktyka. Pod koniec Sadhany odczuwalna jest harmonia w grupie, zwiększona uważność, spokój, uczucie spełnienia.



JIO

JOGA KUNDALINI