



HOLISTYCZNE ĆWICZENIA ODDECHOWE I MEDITACJE

Kurs on-line oraz stacjonarny

Filmy i część opisowa

Ten kurs jest dla tych z was, którzy chcą pogłębić relację ze swoim ciałem, sercem, umysłem.

Przygotowałam dla Ciebie zestaw ćwiczeń oddechowych oraz medytacji, które pomogą Ci w procesie wewnętrznej przemiany. Podane tutaj techniki mają charakter holistyczny.

Bardzo polecam kurs, który jest zestawem praktyk oddechowych, medytacji, wizualizacji oraz ćwiczeń pisemnych. W bezpośredni sposób pomagają w jednoczesnej transformacji na poziomie ciała i przestrzeni, którą się otaczamy.

Podczas każdej z sesji nawiązujemy kontakt z ciałem także poprzez subtelne ruchy ciała.

Kurs przeznaczony dla osób doświadczonych w pracy z oddechem jak i dla nowicjuszy.

Będę szczęśliwa jeśli po kursie zechcesz podzielić się ze mną twoim doświadczeniem.
Zapraszam!



CO MOŻESZ ZYSKAĆ DZIĘKI TYM PRAKTYKOM?

- obniżenie poziomu stresu oraz umiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresowych
- odpuszczenie starych schematów i negatywnych nawyków
- zmniejszenie napięć fizycznych, emocjonalnych, umysłowych
- poznanie swoich zasobów, mocnych stron i pokazanie jak nimi zarządzać poprzez oddech
- budowanie bliskości samym sobą i otoczeniem
- rozwijanie wyobraźni
- swobodniejsze wyrażanie siebie
- zwiększona samoakceptacja
- osadzenie w tu i teraz
- zwiększona koncentracja
- bardziej efektywne przyswajanie wiedzy
- budowanie samodyscypliny i konsekwencji w działaniu

TEMATYKA POSZCZEGÓLNYCH SESJI

1. Wprowadzenie do oddechu. Świadomy oddech, jego lokalizacja oraz specyfika.
2. Oddech narzędziem budowania Twojej mocy. Tworzenie relacji z Twoimi potencjałami.
3. Tworzenie psychicznych oraz energetycznych połączeń, ciało, umysł, serce poprzez oddech i wizualizację.
4. Yin i Yang w oddechu. Balansowanie dwóch fundamentalnych pierwiastków życiowych Yin i Yang.
5. Oddech narzędziem transformacji i leczenia. Medytacje uzdrawiające relacje i zdarzenia.
6. Techniki oddechowe. podnoszące poziom energii. Techniki uspokajające. Techniki równoważące.
7. Medytacje na poziomie czakr. Życiowa energia- kundalini oraz czakramy.
8. Techniki oczyszczające psychikę oraz ciało.
9. Techniki oddechowe rozluźniające napięcia umysłowe i stres.

Do kursu dołączona jest także część opisowa w formie prezentacji.

Bardzo zachęcam do prowadzenia dziennika z poszczególnych sesji. Zapisywania myśli, uczuć, wglądów, procesów przemiany.



CENA

Cena: 490zł

LOGISTYKA

Po zapisaniu się na kurs i uregulowaniu płatności, otrzymasz linki do wszystkich części kursu a także część opisową w formie pdf.

PRAWA AUTORSKIE

Kurs w całości objęty prawami autorskimi.

Bardzo proszę uszanować pracę moją i całego zespołu. Proszę by nie udostępniać kursu osobom trzecim.

INFORMACJE

Możliwość zorganizowania kursu „na żywo” w formie spotkań on-line bądź stacjonarnie.

Oferta dla osób indywidualnych oraz grupy. Cena zostanie ustalona indywidualnie.

Zapraszam do kontaktu.

DODATKOWE UWAGI

Powyższe ćwiczenia wykonujesz na własną odpowiedzialność.

Przedstawiane techniki nie są zaleceniami lekarskimi.

Nie należy wykonywać ćwiczeń pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

Nie zaleca się dla osób będących pod wpływem środków psychotropowych.

Przed przystąpieniem do praktyki oddechowej należy być na czczo albo minimum 2 godziny po jedzeniu.



ZAPRASZAM! Kaja Kochańska