



DOM TO TWOJE SZERSZE CIAŁO

Kurs on-line

filmy video i część opisowa

Zależało mi by kurs dawał poczucie domowości, ciepła i bezpretensjonalności. Dlatego też w całości nagrany został w przestrzeni mojego domu. A wszystkie sesje prowadzone są na macie do jogi. Z tym bowiem ja i moi klienci kojarzymy czas odpoczynku i regeneracji. Mam nadzieję, że takie filmowe otoczenie będzie Ci dawało poczucie rozluźnienia, akceptacji i zaufania. A także, że stanowić będzie zachętę do odnowy przestrzeni swojego domu, ciała i psychiki. Ten kurs to proces. Każde z nagrań możesz powtarzać dowolną ilość razy. I za każdym razem będziesz mogła/mógł doświadczyć i usłyszeć coś nowego.

Przeprowadzam Cię krok po kroku przez Twój osobisty proces odczuwania swojego ciała, emocji, uczuć, myśli. I pomagam w wybieraniu tych najwyższych, najmocniejszych wartości, które są w Tobie. By za ich pomocą tworzyć nowe i świeże rozwiązania na Twój najbliższy otocznia. To intymna, osobista podróż w głąb siebie. Mam wielką nadzieję i entuzjazm kiedy przeczuwam jak wiele może Ci zaoferować ten kurs. Jestem przekonana o jego unikatowości, niepowtarzalności, autentyczności. Jest to owoc moich dotychczasowych doświadczeń osobistych i zawodowych. Dlatego jego działanie ma mieć głęboki sens. Ma nadać nowe życiowe znaczenie. Umożliwić wejście w siebie, raz jeszcze. Chciałabym by przyniósł wiele dobra, rozluźnienia i spokoju do Twojego życia. Polecam!



DLA KOGO JEST TEN PROGRAM?

- jesteś w trakcie życiowej zmiany albo jej poszukujesz
- chcesz stworzyć dla siebie przestrzeń mieszkalną, która Cię wspiera i odzwierciedla Twoje potrzeby
- Ty i Twoja rodzina chcecie urządzić przytulne, ciepłe i komfortowe miejsce do życia
- chcesz mocniej zadbać o swoje zdrowie, ciało i umysł
- chcesz nauczyć się świadomie kształtować otaczającą Cię przestrzeń
- cenisz sobie ład, porządek i harmonię
- wyznajesz holistyczne podejście do życia
- jesteś zainteresowana/y psychologią przestrzeni mieszkalnej
- jesteś zainteresowany/a tematyką świadomego oddychania, metod relaksacyjnych oraz medytacji
- chcesz się uwrażliwić na siebie samą/samego oraz na najbliższe otoczenie

KONKRETNA WIEDZA I NOWE UMIEJĘTNOŚCI

- autorska metoda dająca wgląd w siebie i swoją przestrzeń życiową
- autorska metoda dająca wgląd w siebie i swoją przestrzeń życiową
- poznanie zagadnień, które są wynikiem wieloletnich doświadczeń i wiedzy w zakresie relacji ciało-przestrzeń mieszkalna
- zdobycie nowej wiedzy i umiejętności w zakresie jogi, świadomego oddychania, medytacji
- pogłębiona świadomość swoich zasobów, będących wyznacznikiem kierunku Twojego rozwoju
- wiedza o tym jak świadomie kierować swoimi zasobami i energią
- wiedza o tym jak świadomie kreować swoją przestrzeń mieszkalną- funkcja i ergonomia miejsca
- niespotykana wiedza o psychologii przestrzeni mieszkalnej, czyli nowe spojrzenie na relację, Ja i moje mieszkanie
- tworzenie dobrej energii w mieszkaniu
- wskazówki w doborze kolorów i materiałów we wnętrzu
- wskazówki w doborze mebli, oświetlenia, dodatków
- śmiałość by samodzielnie podejmować zmiany w swoim mieszkaniu
- tworzysz przestrzeń mieszkalną, która odzwierciedla twoje potrzeby, marzenia i charakter
- tworzysz miejsce, które podąża za twoją przemianą



SKŁADOWE KURSU

Wstęp do kursu.

1. Jak przygotować przestrzeń do praktyki. Pierwsze połączenie ciało- dom. 15 minut.
2. Sesja jogi. Świadomość oddechu w ciele i w poszczególnych pozycjach ciała. 40 minut.
3. Techniki oddechowe. Praca na osobistych potencjałach. Połączenie ciało-dom. 25 minut.
4. Sesja medytacji. Joga nidra, świadomego śnienia. Scalenie ciała i domu. 25 minut.
5. Czuciowa sesja projektowa. Kolory, materiały. Inspiracje i przykłady. Tworzenie mapy projektowej swojego domu. 40 minut
6. Czuciowa sesja projektowa i psychologia przestrzeni mieszkalnej. 25 minut.

Do kursu dołączony jest manual, który stanowi jego dopełniającą część. Proszę zapoznać się z opisem kursu, pytaniami, materiałem, który jest tam zawarty. Przed każdą sesją należy pierw sięgnąć do części opisowej.

CENA

- 780zł, kurs w formie nagrań oraz część opisowa z dodatkowymi pytaniami, wskazówkami i opisem dla uczestnika.
- 1200zł, kurs w formie nagrań oraz część opisowa z dodatkowymi pytaniami, wskazówkami i opisem dla uczestnika plus dwie konsultacje on-line, 45min każda.

Kurs nie wymaga żadnego wcześniejszego przygotowania jogicznego.

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 nagrań osobom trzecim.



ZAPRASZAM! Kaja Kochańska