

Comiesięczne spotkania kobiece.

Joga & Sztuka,
ścieżki wewnętrznej jedności.



IDEA ZAJEĆ

Warsztaty prowadzone autorską metodą **Wyobraźnia Serca**. Zajęcia są zachętą do swobodnego wyrażania siebie. Powrotu do swojego ciała, zmysłów i radości tworzenia. Poprzez ciało, czucie wyobraźnię oraz rysunek intuicyjny będziemy wyrażać swoje potencjały, potrzeby i marzenia. W tym duchu i z tymi wartościami zapraszam do spotkania.

Kaja Kochańska/www.kajakochanska.com

ODDECH, RYSUNEK & WYOBRAŹNIA, ścieżki wewnętrznej jedności

Zapraszam na
ogólnodostępne Kobięce
spotkania on-line
"Wyobraźnia Serca"
1-wszy czwartek miesiąca,
19.00-20.30

zapisy:
kontakt@kajakochanska.com



PRZEBIEG SESJI

- przywitanie i intencja spotkania
- część oddechowo-medytacyjna
- część rysunkowa (albo gość specjalny)
- zakończenie

Zajęcia będą w całości przeprowadzone na macie do jogi (może być koc).

Należy przygotować kolorowe kredki, różnych struktur i grubości. Czyste kartki formatu a4 i a3. Komfortowy strój, umożliwiający swobodę ruchu.



Dla kogo są te spotkania?

Sesje zostały stworzone z myślą o kobietach. Tych, które idą ścieżką wewnętrznej prawdy. Dla kobiet otwartych, ciekawych siebie i innych. Spotykamy się by tak, jak dawniej, wspólnie tworzyć, inspirować się, dzielić się tym, co najlepsze. To zaproszenie do kreowania swojego wewnętrznego świata, z zachowaniem szacunku dla odmienności. Spędzimy czas, który, ja osobiście, dedykuję Samopoznaniu. Ekspresji. I wizji- nowej siebie. Będziemy budować- przyszłości, która jest wyrazem najgłębszych potencjałów, marzeń i wolności. A także burzenia- tego, co już nie służy. Jeśli czujesz, że takie wartości rezonują z Tobą, zapraszam serdecznie do wspólnych spotkań.

Metodyka zajęć.

Ścieżka jogi i rysunku są w moim odczuciu, metodami, które pomagają skontaktować się ze sobą. Ze swoim sercem, duszą, czystą bezkresną naturą. Autorska metoda Wyobraźnia Serca służy nam do wizualizowania, czucia, projektowania swojego życia w indywidualny sposób. Inny dla każdego z nas.

Zajęcia będą nastawione na odczuwanie, na powrót do ciała, serca, intuicji, zmysłów.

Spotkania są zachętą do swobodnego wyrażania siebie. A także do odkrywania nowych przestrzeni w sobie. Będziemy tworzyć w swoim sercu i wyobraźni. Zapraszać do swojego życia to, co dla każdej z nas najważniejsze na dany moment. To zaproszenie do ciekawości, radości tworzenia.

Sztuka jest komunikacją. Ze sobą i z otoczeniem.

W tym duchu i z tymi wartościami zapraszam do spotkania



Jak będą przebiegać zajęcia?

1. Przywitanie i wypowiedzenie intencji na dany miesiąc
2. Część oddechowo- medytacyjna
3. Część rysunkowa (albo gość specjalny*)
4. Zakończenie

Jak się przygotować do spotkania?

Zajęcia będą w całości przeprowadzone na macie do jogi (może być koc).

Należy przygotować kolorowe kredki, różnych struktur i grubości.

Czyste kartki formatu a4 i a3.

Komfortowy strój, umożliwiający swobodę ruchu.

Dzień i Czas trwania?

1-wszy czwartek miesiąca, godzina 19.00-20.30, na platformie zoom.

*** gość specjalny**

Chciałabym zapraszać co drugi miesiąc gościa specjalnego.

Czyli osobę, która ma pasję związaną ze sztuką albo jogą. Jakąś swoją specjalną ścieżkę, którą dzieli się z innymi. Jeśli Ty jesteś taką osobą, napisz do mnie :)

O pomysłodawczyni.

Cześć. Mam na imię Kaja. Jestem osobą, która kocha poznawać siebie i innych. Jestem ciekawa życia. Uwielbiam je obserwować. Całą sobą odczuwam egzystencję. Doświadczam jej Sercem, zmysłami. Komunikuję się z innymi uśmiechem, głębokim spojrzeniem, silnym uściskiem dłoni albo przytuleniem. Kocham przyrodę, naturę i świat zwierząt. Uwielbiam fotografować, pisać i medytować.

Zawodowo, pomagam Klientom poczuć się dobrze w przestrzeni ich ciała i domu. Poprzez ścieżkę jogi oraz holistycznego projektowania przestrzeni życiowych. Jestem artystką, tworzę intuicyjne obrazy energetyczne. Jeśli masz chęć dowiedzieć się więcej o mnie, o tym co i jak tworzę, czy też chcesz zwyczajnie porozmawiać, napisz do mnie :)

Zapraszam Cię serdecznie,
Kaja Kochańska

kontakt@kajakochanska.com
www.kajakochanska.com



BODY & HOME
TRANSFORMATION
by Kaja Kochańska