

Webinar „Hygge ciała i domu”.

Praktyka jogi, oddechu i medytacji. Wraz z psychologią przestrzeni mieszkalnej.
Spotkanie prowadzone unikalną, autorską metodą,
„Dom to twoje szersze ciało”.

Inspiracje, które możesz wprowadzić do swojego życia od zaraz!



BEZPŁATNY WEBINAR
10.02.2022 GODZ.20.00

"Hygge Ciała i Domu"

Praktyka jogi, oddechu i medytacji.
Wraz z psychologią przestrzeni mieszkalnej.

Porozmawiamy o... uczuciu komfortu, ciepła i przytulności.
Czyli, jak dobrze nastroić ciało i umysł na zimowy dzień?
Czy ciepło świec wystarczy by czuć nastrojowość?
Twoje hygge, czyli indywidualny przepis na szczęście.

Spotkanie prowadzone autorską metodą, „Dom to twoje szersze ciało”.

*Porozmawiamy o,
uczuciu komfortu, ciepła i przytulności.
Czyli, jak dobrze nastroić ciało i umysł na zimowy dzień?
Czy ciepło świec wystarczy by czuć nastrojowość?
Temperatura kolorów, materiałów i oświetlenia.
Twoje hygge, czyli indywidualny przepis na szczęście.*

Zapisz się i podaj dalej!
kontakt@kajakochanska.com



Dla kogo są te spotkania?

Zapraszam wszystkich tych, którym bliska jest tematyka samoświadomości i szeroko pojętego eksplorowania siebie :)

To spotkania dla osób ciekawych świata i otwartych na nowe ścieżki.

To spotkanie dla osób będących w procesie zmiany albo stojących przed nią.

Dla nauczycieli jogi, architektów, projektantów, którzy chcą holistycznie spojrzeć na swojego klienta.

Dla osób, które interesują się tematyką zdrowego stylu życia.

Dla osób lubiących poznawać i uczyć się nowych rzeczy.

Dla tych, którzy chcą nawiązać lepsze relację ze swoim ciałem, umysłem, sercem.

Dla osób, które chcą tworzyć przestrzeń mieszkalną odpowiadającą ich potrzebom.

Nie jest wymagana absolutnie żadna wiedza czy doświadczenie w jodze albo holistycznym podejściu do życia. Chcę by był to czas zaufania i otwartości na nowe możliwości i perspektywy. Bez nastawienia na konkretny „efekt” albo „działanie”. Po prostu, bycie w samo-doświadczeniu i dziecięcej ciekawości.

Co wyróżnia i charakteryzuje metodę „Dom to twoje szersze ciało” ?

Nie gotuję według przepisów. Dlatego też prowadzone przeze mnie warsztaty nie są formułą, która każdemu przyniesie ten sam efekt. Każdy z uczestników będzie mieć swój indywidualny, podyktowany wewnętrznymi potrzebami, intuicją i mądrością.

Praktyka „dom to twoje szersze ciało” to, nawiązanie i zrozumienie nierozdzielnej relacji ciało- dom.

Świadomość tego połączenia pozwala lepiej zrozumieć siebie, swoje potrzeby, bólczki i tęsknoty. To zobaczenie drogi do swojego wnętrza. Do swojego serca i wewnętrznej prawdy.

Specjalnie zaprojektowane techniki oddechowe i medytacyjne pokażą Ci bezpośrednią relację: moje ciało- mój dom i mój dom- moje ciało. I pozwolą na samodzielne i odpowiedzialne kreowanie zdrowych nawyków dla ciała i domu.

Unikalne wykłady psychologii przestrzeni mieszkalnej zbudują w Tobie poczucie ciekawości i śmiałości we wprowadzaniu zmian. Na poziomie ciała i przestrzeni najbliższego otoczenia.

Dom to twoje szersze ciało jest więcej niż metodą. To styl życia i bycia. To sposób kształtowania siebie i swojego życia. To zrozumienie, że wszystko czym jesteśmy ma swoje bezpośrednie przełożenie na przestrzeń, w której żyjemy. A ta przestrzeń opowiada naszą historię. To, czego nie chcemy usłyszeć od własnego ciała usłyszymy od własnego domu. Poprzez świadomą zmianę siebie,

kreujemy nową przestrzeń do życia, która podąża za naszą transformacją.

Możliwe efekty spotkań warsztatowych

- * Świadome odczuwanie i rozumienie otaczającej przestrzeni
- * Zrozumienie nierozdzielnej relacji między ciałem a jego otoczeniem
- * Świadome reagowanie na potrzeby swojego ciała
- * Spojrzenie na dom jak na żywy organizm
- * Uwrażliwienie na siebie, swoje odczucia, potrzeby oraz na otoczenie
- * Budowanie dobrych nawyków
- * Świadomie wprowadzane zmiany na poziomie ciała oraz przestrzeni mieszkalnej.
- * Połączenie ze swoimi potencjałami i prawdą
- * Kształtowanie nowego stylu życia, bazującego na twoich prawdziwych potrzebach
- * Nowe umiejętności wiedza, która zostanie z tobą na całe życie.

Kiedy i jak się spotykamy?

Spotykamy się w czwartek 10 go lutego o godzinie 20.00, na platformie zoom

Spotkanie potrwa ok. 90 minut

Przebieg webinaru

Przywitanie i przedstawienie się.

Część pierwsza spotkania będzie sesją prowadzoną na macie do jogi.



Jeśli nie posiadasz tak owej, koc będzie doskonałą alternatywą.

Druga część, opowieść o relacji ciało & dom w odniesieniu do Hygge.

Trzecia część, panel Q&A, czyli pytania i odpowiedzi

Druga i trzecia część, także może być spędzona na powierzchni podłogi. Albo, jeśli wolisz, w wygodnym fotelu :)

Jak się przygotować do spotkań?

- matę do jogi/ćwiczeń
- koc, chustę do okrycia się.
- notatnik albo luźne kartki do tworzenia zapisków
- kubek gorącej herbaty.

O prowadzącej

Cześć. Nazywam się Kaja Kochańska. Jestem osobą niezwykle ciekawą życia, innych ludzi i miejsc.

Lubię odkrywać. Doświadczać nowego. Uczyć się. Budować relacje z drugim człowiekiem.

Kocham przyrodę, świat roślin i zwierząt. To w ich towarzystwie najlepiej się regeneruję.

Jestem za tym żeby łączyć. I szukać w świecie tego, co najlepsze. I tymi samymi oczami, pełnymi szacunku, i zrozumienia patrzeć na siebie i drugiego człowieka. Uwielbiam fotografować, spacerować i kontemplować. Jestem pomysłodawczynią i prekursorką stylu życia jakim jest „Dom to twoje szersze ciało”. Mam duszę artystki. Od dziecka kocham rysować. I czynię to obecnie, tworząc sztukę intuicyjną, energetyczną, przynoszącą dobra energię ludziom i miejscom.

Idę ścieżką, którą cicho i spokojnie pokazuje mi moje serce. Jestem otwarta i szanuję swoje i cudze granice. Łączę się z innymi ludźmi w zaufaniu i przyjaźni. Inspiracje czerpię z wewnętrznej ciszy.

Najlepsze pomysły i wizje pojawiają się kiedy jestem totalnie rozluźniona i spokojna. Odłączona od tego co zewnętrzne. Zapraszam się do bliższego poznania. Jeśli masz chęć dowiedzieć się więcej o mojej ścieżce, pracy i sposobach współpracy, zapraszam Cię do odwiedzin mojej strony internetowej: www.kajakochanska.com A jeśli chcesz, po prostu, powiedzieć „cześć”, napisz do mnie! :)

Pozdrawiam, Kaja Kochańska

Zapisy oraz informacje

Jeśli masz pytania, napisz do mnie: kontakt@kajakochanska.com

