

Webinar „Lekkość w ciele & w domu”.

Praktyka jogi śmiechu. Holistyczna medytacja. Psychologia przestrzeni mieszkalnej.
Spotkanie prowadzone unikalną, autorską metodą,
„Dom to twoje szersze ciało”.

BEZPŁATNY WEBINAR 04.04.2022
GODZINA 20.00-21.00 (CET)

PROWADZĄCE:
KAJA KOCHAŃSKA,
HOLISTYCZNA ARCHITEKTKA I JOGINKA
JULITA ŚRÓDKOWSKA
LIFE COACH, TRENER BEZWARUNKOWEJ RADOŚCI



Webinar "Lekkość w ciele & w domu"

POROZMAWIAJMY O...
BEZWARUNKOWEJ RADOŚCI,
BUDOWANIU OSOBISTEGO DOBROSTANU
LUSTRZANEJ RELACJI CIAŁO-DOM,
SPOSOBACH NA LEKKOŚĆ CIAŁA ORAZ DOMU.



Praktyka jogi śmiechu. Holistyczna medytacja.
Psychologia przestrzeni mieszkalnej.

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

Porozmawiajmy o...
bezwarunkowej radości,
utrzymywaniu dobrostanu psychicznego i cielesnego,
lustrzanej relacji ciało-dom,
sposobach na wprowadzenie lekkości do ciała i domu.

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.

Kiedy i jak się spotykamy?

(04.04.2022 godzina 20.00-21.00)

Spotykamy się w poniedziałek 4 go kwietnia o godzinie 20.00, na platformie zoom

Spotkanie potrwa godzinę.

Jak się przygotować do spotkań?

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

Możliwe efekty spotkania

- * Poczucie wewnętrznej radości i lekkości
- * Spokój i rozluźnienie na poziomie ciała i psychiki
- * Zrozumienie nierozdzielnej relacji między ciałem a jego otoczeniem
- * Świadome reagowanie na potrzeby swojego ciała
- * Spojrzenie na dom jak na żywy organizm
- * 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 oraz niezapomniane doświadczenia, które zostaną z tobą na całe życie.

Co wyróżnia spotkania „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, ból 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.

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

O współprowadzącej

Julita Śródkowska, life coach, trener bezwarunkowej radości. W pracy nad stresem i zarządzaniem emocjami łączy doświadczenie medycyny akademickiej z formami alternatywnymi. Działa na rzecz pracowników firm i osób indywidualnych.

Skontaktuj się z Julitą poprzez:

<https://www.linkedin.com/in/julita-srodkowska/>

<https://www.facebook.com/julita.coaching>

Albo napisz maila: coach.julita@gmail.com

Zapisy oraz informacje

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

WEBINAR będzie nagrywany.

Informacje prawne:

Zapisując się na to wydarzenie zapisujesz się również do newslettera i wyrażasz zgodę na otrzymywanie informacji o nowościach, aktualnościach, promocjach, usługach proponowanych przez: www.kajakochanska.com (Kaja Kochańska).

Administatorem Twoich danych jest Kaja Kochańska, ul. Nowa 3, Łódź, Polska

Twoje dane będą przetwarzane do celów związanych z Twoim udziałem w wydarzeniu oraz wysyłką newslettera. Możesz wypisać się w dowolnym momencie wysyłając mail:

kontakt@kajakochanska.com o treści: NIE NEWSLETTER.

.....

Fotografia tła kolorowej ulotki informacyjnej: Daiga Ellaby-h43VqtlNv7U-unsplash

