

**Oddech, Sztuka & Wyobraźnia,  
ścieżkami wewnętrznej jedności.  
Comiesięczne spotkania z rysowaniem intuicyjnym.  
Prowadzone autorską metodą „Wyobraźnia Serca”.**



**Idea zajęć.**

Natura zachęca nas do swobodnego wyrażania siebie. Do manifestowania swoich marzeń, potencjałów. Natura mówi o otwartości, o pozwalaniu by życie przepływało przez nas. Natura jest bezkresna w swoich kreacjach. I pokazuje nam jak tworzyć bez ograniczeń.

Zajęcia do zaproszeniem do wyjście poza granice umysłu. Poza to, co znane i wiadome. Poza to, co wyuczone i oczywiste.

Sesję są pozwoleniem sobie na odkrycie czegoś nowego w sobie. Na przebudzenie sił witalnych i energii kreacji. Są zaproszeniem do wglądu w siebie i do przebudzenia. Zachęcają by być w stanie ciekawości, odkrywania. By patrzeć na życie jak na cud. Aby dostrzegać piękno, wrażliwości istnienia. I otworzyć się na tajemnicę życia. Poczuć oddech Wszechświata, który jest w każdym z nas.

**Dla kogo są te spotkania?**

Sesje zostały stworzone z myślą o Tych, którzy idą ścieżką wewnętrzną prawdy. Dla osób 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- siebie. Siebie na ten moment; Siebie jako istoty duchowej i siebie-ziemskiej. Rysunkiem 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.

### Wspomnienia uczestników

*" Pozwoliłam sobie na wejście w siebie. Pamiętam, że rysowałam 1 linię i byłam zachwycona. Rysowałam dla samej przyjemności czynności nie chcąc nic osiągnąć. Dokładałam linię do linii, nic nie musiały tworzyć ale i tak stworzyły. " Ania*

*" It was such a Soul fully sourced meeting. Full of sweetness and passion! It was such an honor to be part of this! Thank you so much Kaja! <3 " Diana*

*" Zarysowałam dziś 30 kartek podczas zajęć. Bardzo konkretna liczba. A nie liczyłam! Zobaczyłam coś ciekawego dzisiaj. Zdaje się, że mam sobie wiele do powiedzenia. (...) Każde z tych zajęć prowadzi inaczej. I są dla mnie takie odkrywcze. Nowe, świeże. " Basia*

### Metodyka zajęć.

Ścieżka świadomego oddechu i rysunku intuicyjnego (spontanicznego) 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
4. Zakończenie

### Jak się przygotować do spotkania?

Należy przygotować kolorowe kredki, różnych struktur i grubości.

Czyste kartki formatu a4 i a3.

Komfortowy strój, umożliwiający swobodę ruchu.

Zachęcam do tego by tworzyć na podłodze. By przygotować koc, matę, poduchę na której można wygodnie usiąść. Oczywiście można tworzyć tradycyjnie- przy biurku, stole.

Natomiast „zejście” do podłogi pomaga nam w lepszym poczuciu siebie. Jest to bardzo pierwotny sposób odczuwania i odkrywania życia. Pozwala na wycofanie umysłu i solidniejsze ugruntowanie w ciele i zmysłach. Sprzyja kontemplacji, wyciszeniu układu nerwowego.

Proszę spróbować! :)



## Dzień i Czas trwania?

1-wszy czwartek miesiąca, godzina 19.00-20.15 CET, na platformie zoom.



## 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 przytulaniem. Kocham przyrodę, naturę i świat zwierząt. Uwielbiam fotografować, pisać i medytować.

Zawodowo, pomagam Klientom poczuć się dobrze w przestrzeni ich ciała i domu. Czynię to poprzez ścieżkę jogi oraz holistycznego projektowania przestrzeni życiowych. Jestem artystką, tworzę intuicyjne obrazy energetyczne i intencyjne. 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](mailto:kontakt@kajakochanska.com)  
[www.kajakochanska.com](http://www.kajakochanska.com)

