

To feel like home, czyli Czuć się jak w domu.



Indywidualne sesje, **regeneracja, wzmocnienie i wewnętrzne poszerzenie**,
wyspa **Sao Miguel, archipelag Azorów**.

*

Joga, relaksacja, oddech. Świadome spacerowanie. Intuicyjne tworzenie.

*

Nastawienie na **personalne doświadczenie**, 1-4 osób.

*

Regularne wpisy, informacje oraz inspiracje TO FEEL LIKE HOME na Instagram:
@tofeellikehome_kajakochanska

Co to znaczy czuć się jak w domu?

Moje ponad 15 letnie doświadczenia pracy z klientami pokazują, że wartości, które opisują relację człowieka z domem i jego najbliższym otoczeniem są, właściwie identyczne. Czyli potrzeby ludzkie są takie same tylko inaczej wyrażane i sposób ich zaspokajania jest różny.

Czuć się jak w domu oznacza, przede wszystkim, dopuścić do siebie zmysłowość życia. Aby to uczynić, potrzebujemy powrócić do ciała, do korzeni, do wewnętrznej prostoty. Do bycia w sercu. Czuć się jak w domu- w swoim ciele, w domu, który jest zawsze z nami. Aby utrzymać ten cielesny dom w zdrowiu i witalności potrzeba karmić ciało najwyższymi wibracyjnie uczuciami. Inaczej mówiąc, energią, która przynosi poczucie zaufania, bezpieczeństwa, komfortu, bezpieczeństwa, pokoju, miłości, wdzięczności. Jeśli szukamy tych wartości na zewnątrz to, będziemy co rusz, doznawać zawodu, bólek i poczucia utraty.

Poprzez ciało można zbudować wewnętrzny, solidny, osobisty filar, który będzie ostoją. Wiedząc kim jesteśmy, mając zaufanie do siebie, można o wiele łatwiej i autentyczniej komunikować się z otoczeniem. Wybory, które podejmujemy stają się naszym prawdziwym przedłużeniem. Wynikają z wewnętrznej prawdy i wartości, których jesteśmy świadomi. Kształtujemy wówczas życie, które jest głębokie, autentyczne, szczęśliwe.

Sesje, które proponuję, są nastawione na wewnętrzną kontemplację, refleksję. Mają poruszyć Twoją esencję. To doświadczenie samego siebie, w świadomej i uważnej obecności. To budowanie i kształtowanie dojrzałej relacji z samym sobą.

Spotkania, które prowadzę osadzone są w bezpretensjonalności, zaufaniu, poczuciu wolności i wzajemnego szacunku. To spotkania partnerskie. Każdy z nas jest nauczycielem i uczniem w tym samym czasie. Nauczyciel jest uczniem a uczeń- nauczycielem.

Jestem tutaj by trzymać bezpieczną, pełną pokoju i miłości, przestrzeń, dla tych, którzy poczuć, że to doświadczenie jest dla nich. Zapraszam z serca, do serca. Kajka



Oferta skierowana do osób, które:

- * chcą doświadczyć głębszego połączenia ze sobą, swoim ciałem, sercem, duszą
- * chcą usłyszeć głos wewnętrznej mądrości, intuicji, serca
- * chcą rozpocząć bądź kontynuować praktykę jogi, świadomego oddychania
- * potrzebują wyciszenia, rozluźnienia, uspokojenia
- * są podczas zmiany życiowej i potrzebują osoby, która mogła wesprzeć w tym procesie przejścia
- * chcą i potrzebują doświadczyć czegoś nowego, otwierającego umysł i serce
- * nauczyć się technik i metod do samorozwoju, do osobistej transformacji oraz polepszenia zdrowia i ogólnego samopoczucia
- * chcą nauczyć się nawiązywać kontakt ze swoją osobistą energią i świadomie kształtować jej ruch
- * poczuć większy przepływ kreatywności w życiu
- * potrzeba regeneracji, wybudzenia z utartych nawyków i przekonań
- * chcących przeżyć piękną i niezapomnianą przygodę! :)

Dlaczego ze mną?

Cześć! Nazywam się Kaja Kochańska. Jestem pomysłodawczynią tychże unikatowych sesji. Mają one miejsce na wyspie San Miguel, archipelag Azorów. Poczułam potrzebę i też, możliwość, dzielenia się pięknem, którego tutaj doświadczam, z innymi osobami.

Przybyszami, jak ja, z zewnątrz.

Chcę pokazać głębię, urzekające naturalne piękno wyspy. Które jest nieodzownym wsparciem dla naszego układu, ciało-umysł-duch. Natura jest nieodłącznym elementem, który będzie towarzyszył nam podczas sesji.

Z wykształcenia jestem architektką, nauczycielką jogi, arteterapeutką. Mam szerokie spojrzenie na życie. Kocham jego głębię i moc, która, w moim poczuciu,

płyne z doceniania najdrobniejszych jego chwil i przejawów. Osobiście ubóstwiam kontakt z przyrodą, spacerować po lesie, plaży. Medytacja i joga są moją dzienną rutyną. Uważnie dobieram posiłki i słowa. Wkładam na siebie to, co daje mi poczucie rezonansu ze mną samą. Mam naturę mistyczki, głęboką, czułą, przenikliwą i poetycką. Wszystko czym dzielę się z innymi jest wynikiem mnie samej. Moich doświadczeń, wiedzy i mądrości. Jestem autentyczna w przekazie. Wiem dokąd zmierzam.

Dlatego też oferta, którą tutaj przedstawiam ma bardzo konkretne założenia. I jest skierowana do sprecyzowanej grupy osób. Chcę by to, jak żyję przynosiło radość mnie samej i tym, którzy są akurat w moim polu życiowym.



A więcej o mnie, mojej ścieżce zawodowej oraz możliwościach współpracy jest na mojej stronie internetowej www.kajakochanska.com. Znajdziesz tam mnogość materiałów o moich sposobach pracy z klientami. A także odnośniki do socialmedia, gdzie możesz doświadczyć tego, jak pracuję.

Co chcę przekazać tymi spotkaniami?

Zamiłowanie do życia. Do jego wielobarwnej natury i niebywalej różnorodności.

Do czerpania inspiracji ze swojego osobistego źródła osobistego, z serca, z duszy.

Do otwartości na nowe doświadczenia. Takie, które wzbogacają. Przynoszą sercu radość i słodycz.

Chcę przekazać miłość do intuicyjnego tworzenia, kreowania.

Potrzebę wewnętrznego wyciszenia, zwolnienia, rozluźnienia.

Pragnienie do pocucia swojej autentycznej, boskiej natury.

Chcę dzielić się radością, lekkością i byciem w przepływie życia.

Pokazać piękno, które płynie z kontaktu z przyrodą. I jej nieskończoną, nieuwarunkowaną energię.

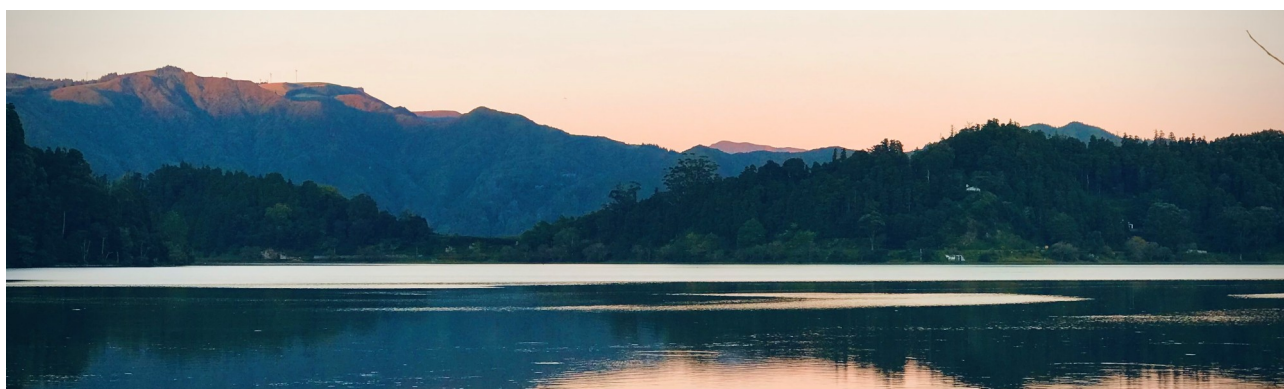


Sesje bazują na zachowaniu wolności i swobody każdej ze stron. Są zaproszeniem wewnętrznej transformacji. Do samoregulacji.

Doświadczenia, które proponuję osadzone są w dobrowolności, zaufaniu oraz szacunku, do siebie samego i siebie nawzajem.

Wierzę, że w tak stworzonej przestrzeni można doświadczyć prawdziwego uwolnienia od trudów i bolączek, od tego, co Ci nie służy. Można w zamian otworzyć się na poczucie obfitości, rozluźnienia, radości, lekkości, spełnienia. To możliwość wzbogacenia się tym, co trwałe- duchowe. Bycia w połączeniu ze sobą. Nauki nowych dziedzin i poznania siebie z różnych perspektyw. To doświadczenia, które stają się Twoim zasobem, budulcem. Coś, co staje się Twoją ostoją i prawdą.

A jeśli chcesz doświadczyć osobistego spotkania z jogą albo rysowaniem intuicyjnym jeszcze przed przyjazdem na San Miguel, zapraszam!



Tematy spotkań i sesji.

Mam dla Ciebie 3 propozycje spotkań.

1. Podążaj za swoją prawdziwą Naturą czyli **świadome spacery w naturze.**

Wyjątkowe trasy trekkingowe, które zachęcają do zatrzymania się i odpoczynku.

Sposób przemieszczania, który przekazuję się nie jest podążaniem, czym prędeż, od punktu do punktu B. Przeciwnie, to świadome i uważne obcowanie z otoczeniem. Zgłębianie natury zmysłami dotyku, węchu, obserwacji, słuchu. To otwarcie ciała na uzdrawiającą moc przyrody. To rodzaj komunikacji i kontemplacji ze sobą samym i z otoczeniem. To wyjątkowe jak, w przyrodzie możemy odzyskać siebie. Natura nieustannie komunikuje się z nami, mówiąc symbolami, kolorami, strukturami. Przypomina o naszej wielobarwnej, twórczej i autentycznej naturze. Nieintelektualnej. A czuciowej. Przypomina o języku serca, intuicji, duszy. Te spacery to zaproszenie do otwarcia się na rewitalizujący przepływ energii życiowej. To otwarcie się na Połączenie ze swoją prawdziwą, boską naturą.

Dla osób zainteresowanych wzmocnieniem przepływu energii twórczej, proponuję sesje intuicyjnego tworzenia, z naturalnych, leśnych bądź morskich, skarbów znalezionych podczas spacerów.

2. Energy flow czyli **świadome sesje jogi, medytacji, relaksacji.**

Kiedy dopisuje pogoda, praktykujemy w naturze, las, plaża bądź ogród czy taras.

W przypadku deszczu, wiatrów i chłodu mam miejsce dla 1-4 osób na praktykę w domu.

W przypadku większej ilości chętnych- wynajem odpowiedniej sali.

Spotkania z jogą są efektem mojej blisko 20 letniej praktyki jogi, technik medytacji oraz relaksacji.

Są osadzone w poczuciu bezpieczeństwa i szacunku do indywidualności każdego z nas.

Bardzo serdecznie zapraszam na moją stronę internetową www.kajakochanska.com, gdzie znajdziesz szczegółowy opis prowadzonych przeze mnie zajęć a także wiele opinii klientów.

3. Skarby Azorów

Czyli moje ulubione doświadczenia, którymi chcę się z Tobą podzielić.

Herbata. Woda. Rękodzieło.



Mnogość rodzajów herbaty. Gorące źródła i wody pitne. Różnorodność i niepowtarzalność rękodzieła tutejszych artystów.

Temat wód termalnych jest mi niezwykle bliski. Większość mojego dzieciństwa spędziłam w górach, w Krynicy Górskiej, gdzie wówczas, razem z ukochanymi dziadkami wędrowałam do licznych naturalnych źródełek po wodę pitną.



Cennik.

- * **Pojedyncza sesja** „energy flow bądź „magiczna nidra” (sesja 1,5 godziny)
45 Euro/osobę + 10 Euro za każdego kolejnego uczestnika
(powyżej 3 osób dochodzi opłata za wynajem sali w przypadku potrzeby jej wynajmowania)
- * **Świadome spacerowanie w naturze**
do 2,5 godziny- 50 Euro za osobę + 10 Euro za każdego kolejnego uczestnika
2,5 - 5 godzin – 80 Euro za osobę + 10 Euro za każdego kolejnego uczestnika
- * **Skarby azorów**, wspólne wyprawy
do 2,5 godziny 50 Euro (między 1 a 4 osoby)
2,5-5 godzin 80 Euro (między 1 a 4 osoby)

Jak umówić spotkanie?

Chcąc podkreślić wyjątkowość mojej oferty oraz nastawienie na indywidualne doświadczenie, zapraszam Cię na spotkanie online 15-20 minutowe by móc się zapoznać i zweryfikować czy chcemy razem współpracować :)

Następnie, kiedy obydwie strony, wyrażą chęć wspólnych działań, umawiamy się na konkretne doświadczenia i omawiamy strukturę spotkań.

Wszystkie sesje są „szyte na miarę”. I każde doświadczenie ustalamy osobno, w zależności od Twoich potrzeb.

Współpraca z osobami prywatnymi oraz firmami.

Jestem otwarta na współpracę z osobami, które chciałyby razem ze mną współtworzyć wyjątkowe wydarzenie. Możemy zorganizować je tutaj, na Azorach albo w innym miejscu na tej Ziemi :)

Kontakt

kaja.kochanska@gmail.com albo kontakt@kajakochanska.com

mobile +48 601323472 (WhatsApp, Telegram)

www.kajakochanska.com

WAŻNE!

Nie jestem biurem podróży ani uprawnionym przewodnikiem.

* zdjęcia mojego autorstwa przedstawiające różnorodność pejzaży wyspy Sao Miguel.



Pożywienie



Proponuję możliwość przygotowywania wegetariańskich, wyjątkowych, smacznych i zdrowych posiłków.

Dieta bazująca na sezonowych i lokalnych produktach.

Wyciskane soki oraz smoothie. Zupy i sałatki. Dania z rodzimych kasz, fasoli, ziemniaków, zielonych liści, warzyw i owoców. Wszystko skomponowane tak, by dać bogactwo witamin, mikroelementów i radości z jedzenia!

Sposób przygotowywania posiłków oparty o metodę Anthony Williama (Medical Medium).

Osobiście podążam tym nurtem na co dzień, w swoich posiłkach.

Uważność na jedzenie mam od dziecka. Bowiem bardzo świadomie byłam odżywiana przez moją Mamę, i tak mi już zostało :)

Przeszłam w swoim życiu przez wiele różnych metod odżywiania. Jestem za tym by słuchać swojego ciała. By podążać za jego intuicją i mądrością.

Ilość posiłków oraz koszt ich przygotowania jest ustalany indywidualnie, na miejscu.

*

Tutaj możesz poczytać więcej o mojej twórczości, sposobach pracy a także bogatej praktyce zawodowej.

1. Strona internetowa

www.kajakochanska.com

2. Behance

<https://www.behance.net/kajakochande6b>

3. You Tube

@practisesforsoulbodyhomebykaja

3. Instagram

@kajakochanska

4. Facebook

<https://www.facebook.com/tofeellikehome/>

<https://www.facebook.com/holistyczneprojektowanie>

Tekst oraz opracowanie w.w. oferty: Kaja Kochońska / www.kajakochanska.com

