

# ucieleśnienie

## *embodiment*

Czytasz to. A więc szukasz. Być może już od dawna próbujesz połączyć elementy w całość. Może poprzez psychoterapię, wizyty u lekarzy, a może uwierzyłaś, że czas leczy rany?

Tak, czy inaczej - cieszę się, że tu jesteś.  
Bo to oznacza, że mamy ze sobą coś wspólnego:

tęsknotę  
za czymś, czego jeszcze nigdy nie  
doświadczyłaś.  
za miejscem, którego nawet nie znasz  
za sobą, jakiej JESZCZE nie poznałaś.

Ta 14-tygodniowa podróż jest wgłąb.  
Bo przez ten cały czas tęskniłaś właśnie do  
SIEBIE.

# ucieleśnienie

## embodiment

*"Nie wiem konkretnie czym, ale czuję się ciągle przytłoczona."*

*"Do wszystkich mi zawsze blisko, ale do siebie najdalej."*

*"Czuje, że lecę na autopilocie i czasami sama siebie nie rozumiem."*

*"Jestem permanentnie zmęczona, ale nie potrafię się porządnie wyspać."*

*"Łapię się na zaciskaniu szczęki, spinaniu ramion, wstrzymywaniu oddechu."*

*"Byłam na terapii, przeczytałam sporo książek rozwojowych, ale dalej nie potrafię połączyć kropek na osi umysła."*

Brzmi znajomo? Czytaj dalej ->

— [www.yogahvile.pl](http://www.yogahvile.pl) —



# ucieleśnienie

## *embodiment*

### CO ZREALIZUJESZ

- Nauczysz się rozpoznawać, jak emocje manifestują się w ciele i uwolnisz je poprzez oddech, ruch i świadomość.
- Odetchniesz pełniej i rozluźnisz ciało.
- Poczujesz się lżej, bez napięć i permanentnego zmęczenia.
- Odzyskasz głęboki sen i naturalną energię.
- Przestaniesz działać na autopilocie – nauczysz się słuchać sygnałów z ciała.
- Odnajdziesz stabilność, spokój i wewnętrzną harmonię.
- Zyskasz jasność w relacjach z innymi dzięki poznaniu i akceptacji samej siebie.

# ucieleśnienie

*embodiment*

**Jestem** Aga.

Typowy Millenials - krótkie skarpetki, wysokie spodnie i dżinsowe kurtki. Kiedy jest mi źle, oglądam Przyjaciół. Wchodząc w dorosłość musiałam leczyć nie tylko skoliozę, ale również zaburzenia lękowe, PTSD i inne historie zapisane w ciele, które próbowały - i czasem nadal próbują - żyć za mnie moim życiem. Z zagadnieniem CIAŁO-UMYSŁ-DUSZA pracuję od 12 lat. To co zaczęłam w Norwegii kontynuuję w Polsce, z Wami.

Ta 14-tygodniowa podróż jest  
Bo przez ten cały czas tęskniłam  
SIEBIE.

— [www.yogahvile.pl](http://www.yogahvile.pl) —





# ucieleśnienie

*embodiment*

## DLA KOGO JEST TEN PROGRAM

- Dla Ciebie, jeśli (przynajmniej od kilku miesięcy) praktykujesz jogę – znasz podstawowe asany i oddech, ale szukasz w niej czegoś więcej – odpowiedzi, głębszego sensu, kontaktu ze sobą.
- Dla osób pracujących terapeutycznie z klientem (fizjoterapeuci, instruktorzy, terapeuci), które chcą pogłębić swój warsztat o ujęcie psychosomatyczne.
- Jesteś gotowa postawić na siebie.

Ta 14-tygodniowa podróż jest wgłąb.  
Bo przez ten cały czas tęskniłaś właśnie do  
SIEBIE.

— [www.yogahvile.pl](http://www.yogahvile.pl) —

# ucieleśnienie

## *embodiment*

### JAK TO ZROBISZ

Poprzez zajęcia hatha jogi, medytacje i wizualizacje zgodnie z agendą ułożoną wokół czakr.

Poprzez konkretne omówienie budowy ciała subtelного (czakr) i jego manifestacji w Twoich rzeczywistych przeżyciach.

Poprzez dodatkowe zajęcia poza matą, wspierające pełny, holistyczny proces rozwoju.

Ta 14-tygodniowa podróż jest wgłąb.  
Bo przez ten cały czas tęskniłaś właśnie do  
SIEBIE.

— [www.yogahvile.pl](http://www.yogahvile.pl) —



# ucieleśnienie

## embodiment

### AGENDA

#### 14 X – **INTRO**

Otworzysz się na podróż.  
Poznasz siebie i przestrzeń, w której  
poczujesz swobodę bycia.

#### 16 X & 21 X – **GROUND YOURSELF**

Ugruntujesz się.  
Poczujesz stabilność i pewność w ciele  
i codziennym życiu.

#### 23 X & 28 X – **LOSE YOURSELF**

Pozwolisz sobie na przepływ emocji i  
twórczą energię.  
Doświadczysz lekkości, radości i  
spontaniczności.

#### 30 X & 4 XI – **FIND YOURSELF**

Poczujesz swoją siłę i odwagę w  
działaniu.  
Rozwiniesz pewność siebie i  
świadomość własnych możliwości.

#### 6 XI & 11 XI – **LOVE YOURSELF**

Otworzysz się na miłość i akceptację  
siebie.  
Doświadczysz spokoju emocjonalnego  
i harmonii w relacjach.

#### 13 XI & 18 XI – **EXPRESS YOURSELF**

Wyrazisz siebie i swoje potrzeby.  
Odkryjesz moc komunikacji i twórczej  
ekspresji.

#### 20 XI & 25 XI – **TRUST YOURSELF**

Zaufasz swojej intuicji.  
Nauczysz się słuchać wewnętrznego  
przewodnika i podążać za nim.

#### 27 XI – **CLOSING CLASS**

Zintegrujesz całą podróż.  
Poczujesz połączenie ciała, umysłu i  
ducha.  
Weźmiesz ze sobą narzędzia do  
dalszego rozwoju .

Start może przesunąć się o jeden tydzień zależnie od tempa rekrutacji.

Daty są przykładowe.

Zależnie od preferencji grupy daty i godziny mogą ulec zmianie.

# ucieleśnienie

## *embodiment*

### CO ZYSKUJESZ

- 120 min x **14** zajęć w grupie  
= 1680min dla Ciebie, o Tobie i ku Tobie
- 60 min - pełne skupienie tylko na Tobie:  
konsultacje wprowadzające **1:1** -  
opierając się na psychosomatyce  
tworzymy Twoją “mapę ciała”
- **karty** pracy - Twój dodatkowy wgląd w  
samą siebie
- indywidualnie dopasowane **zalecenia** i  
rekomendacje do dalszej eksploracji
- warsztaty “**niespodzianki**” realizowane  
min. dwukrotnie w ramach godzin  
kursu (spotkanie z ekspertem, warsztaty  
z pokrewnych dziedzin itp.)



# ucieleśnienie

## *embodiment*

### OPCJE PŁATNOŚCI

Z okazji PREMIERY programu, cena jest również premierowa - jeśli podejmiesz decyzję do końca września.

Całość kursu, włączając wszystkie wymienione w poprzednim akapicie jednostki:

po 30.09. **2600 PLN**

do 30.09. **2200 PLN**

płatne z góry

**lub**

w dwóch ratach +10%

(płatne w momencie startu kursu oraz w kolejnym miesiącu)

200 PLN - Zaliczka (zwrotna) na poczet kursu  
Istnieje możliwość wystawienia faktury VAT +23%

— [www.yogahvile.pl](http://www.yogahvile.pl) —

# ucieleśnienie

## *embodiment*

### ZAPISY

Pracujemy w kameralnej grupie, w przytulnej przestrzeni w centrum miasta, gdzie poczujesz się bezpiecznie i komfortowo. Zaufaj procesowi, otwórz serce i pozwól sobie na pełne doświadczenie siebie. To przestrzeń dla Ciebie, abyś mogła poczuć pełnię autentycznego "ja".

### Masz gotowość?

Pytania oraz zapisy  
(wraz z info o dyspozycyjności)

**[agn.staniak@gmail.com](mailto:agn.staniak@gmail.com)**

Ta 14-tygodniowa podróż jest wgłąb.  
Bo przez ten cały czas tęskniłaś właśnie do  
SIEBIE.

— [www.yogahvile.pl](http://www.yogahvile.pl) —