

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 —

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 —



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 —

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 —

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:

2600 PLN

dwie pierwsze osoby: **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 —

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

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

— www.yogahvile.pl —