

Uwolnij emocje

**Medytacja dynamiczna z elementami tańca
i uważnego ruchu**



23 PAŹDZIERNIKA (PIĄTEK)

godz. 18:30 - 21:00

Koszt: 200zł

Miejsce: Foodoo ul. Szwedzka 2/4 Warszawa

Zapisy: info@crazywomengohealthy.pl

Uwolnij emocje

Zapraszamy na wyjątkowy warsztat pt. "Uwolnij emocje- medytacja dynamiczna" prowadzony przeze mnie moją autorską metodą, wykorzystując taniec, elementy jogi, techniki mindfulness, pracę mentalną i techniki rozwoju duchowego

Uwolnij się od barier, blokad w ciele, umyśle i duszy.
Spotkaj się ze swoimi cieniami, po to, aby zrobić miejsce na światło. Zredukuj stres, wytańcz trudne emocje, naucz się słuchać głosu duszy,
Wyjdź wolna, z uśmiechem w sercu.

W programie:

- ceremonia kakao z intencją
- uważny ruch
- medytacja dynamiczna
- taniec intuicyjny
- praca z emocjami
- odkotwiczanie trudnych emocji z ciała

Zapisy: info@crazywomengohealthy.pl

Uwolnij emocje

Czy muszę posiadać umiejętności taneczne?

Nie. To nie jest warsztat z umiejętności tanecznych! To warsztat głębokiego samopoznania. Uwolnienia blokad z ciała, umysłu i duszy. Połączenie z prawdziwą JA. Oznacza to, że nie musisz w ogóle potrafić tańczyć. Twoje ciało dokładnie wie, czego potrzebuje. Twoje ciało potrafi więcej, niż Ci się wydaje. To warsztat, którego potrzebujesz w tych niepewnych czasach, aby oddychać ze spokojem w połączeniu ze swoją intuicją.

Koszt: 200zł

Wpłata: 81 2490 0005 0000 4000 9842 9721

Tytułem: warsztat + Nazwisko

Miejsce: Foodoo ul. Szwedzka 2/4 Warszawa

Zapisy: info@crazywomengohealthy.pl

Uwolnij emocje

Jak się przygotować?

Na warsztat przynieś:

- matę,
- koc i jeśli posiadasz poduszkę do medytacji (poduszka zwiększa komfort medytowania ale nie jest konieczna).
- wygodny , luźny strój i skarpetki
- długą spódnicę lub sukienkę, w której możesz swobodnie się poruszać
- 2 x równej długości, średniej wagi patyki (nie za lekkie, nie za cienkie ale też nie za grube i niezbyt ciężkie - takie w sam raz do Twoich dłoni ;-)
- maseczkę na twarz
- opaskę na oczy (dostępna np. w Rossmann)

Zasady:

W przeddzień oraz w dzień warsztatu nie stosuj używek ani środków psychoaktywnych. Mogą one zaburzyć proces uzdrawiania.

Zapisy: info@crazywomengohealthy.pl

Uwolnij emocje

JZabezpieczenia przed COVID-19

Ze względu na pandemię liczba osób na warstacie ograniczona jest do 10.

Gwarantujemy zachowanie bezpiecznego odstepu pomiędzy uczestniczkami.

Każda z uczestniczek zobowiązana jest do posiadania maseczki na twarz.

Każda z uczestniczek zobowiązana jest do pomiaru temperatury ciała oraz dezynfekcji rąk przez wejściem na salę.

Przestrzeń zostanie przygotowana (zdezynfekowana) przed rozpoczęciem warsztatu.

Zapisy: info@crazywomengohealthy.pl

Uwolnij emocje

O prowadzącej:

Nazywam się Aleksandra Gelo-Piesta.

Jestem psychologiem, certyfikowanym coachem, trenerem biznesu i rozwoju osobistego, absolwentką Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej na kierunku Psychologia Społeczna, a także Martin College of Sydney w Australii na kierunku Marketing i Zarządzanie, Szkoły Coachów Grupy SET oraz Szkoły Trenerów Biznesu Grupy SET

Jestem instruktorem oraz trenerem personalnym metody Pilates. Przez prawie 20 lat związana byłam z tańcem towarzyskim, biorąc udział w licznych turniach i pokazach tanecznych,

Od września 2018 jestem częścią #healthyteam Ani Lewandowskiej, gdzie w jej centrum sportu Healthy Center by Ann prowadzę treningi mentalne i warsztaty rozwojowe dla sportowców i amatorów.

Prywatnie, jestem szczęśliwą, przebudzoną do życia w prawdzie i zgodzie ze sobą kobietą, mamą Victorii i Leona. Fajną, uśmiechniętą babką :-)) Crazy & healthy ;-))

Zapisy: info@crazywomengohealthy.pl

Do zobaczenia :-)



Z miłością - Ola :-)|