

WARSZTATY ROZWOJU - WIOSNA 2017

DLA WSZYSTKICH

25, 26 lutego, Warszawa

AUTORSKIE WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO. PRACA Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM I WYŻSZĄ JAŻNIĄ

Na warsztatach nauczymy się, jak świadomie łączyć się z naszym wewnętrznym dzieckiem i nadświadomością. Rozpoznamy, jakie korzyści nam to przyniesie. **Pogłębimy zrozumienie siebie samych, naszych automatycznych reakcji nawykowych, rozpoznamy ich źródło.** Nauczymy się też sposobów zmiany naszych nieprawidłowych reakcji. Zdobędziemy wiedzę, dlaczego w nas powstały pewne mechanizmy i powiązane z nimi stany emocjonalne. Warsztat pełen teorii i ćwiczeń praktycznych.

Jeśli rozwój osobisty jest dla was tożsamy z wiedzą o sobie samych, programach podświadomości, poglądach i przekonaniach, to mam nadzieję, że znajdziemy odpowiedzi na nurtujące was pytania. **Warsztat dla ludzi gotowych wziąć odpowiedzialność za swoje życie w swoje ręce.** I dać sobie prawo do zmiany tego, czego w naszym życiu już nie chcemy.

SZCZEGÓLNY: engelrenata.com

PYTANIA: tel. 500 543 444,

e-mail: engel.renatka@gmail.com

lub przez formularz na WWW



DLA WSZYSTKICH

9-12 marca, Katowice, 23-26 marca, Gdańsk

„WRACAM DO DOMU, MAMO, WRACAM DO DOMU, TATO”

Zapraszam na autorski warsztat łączący systemową pracę z Rodziną oraz Terapię Mocnego Trzymania według Jiriny Prekop.

Proponuję Państwu w czasie spotkania m.in.: wprowadzenie do metody pojednania z rodzicami, zapoznanie z obszarami jej wykorzystania, pogłębienie wiedzy z zakresu pracy z rodziną nad uzdrowieniem podstawowych związków, zgłębienie naszych relacji w szczególności z Mamą i/lub Tatą, pracę nad uwolnieniem się od tego, co w naszej historii ciężkie, po powrót do dorosłego życia w pełni.

PROWADZĄCA: Anna Chońska - Instytut na rzecz Pojednania w Rodzinie.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:

Anna Chońska,

tel. 501 49 27 47,

www.choinska.com.pl



DLA WSZYSTKICH

24-28 kwietnia, Warszawa, ul. Dostępna 24

ATMA SZKOŁA AJURWEDY ZAPRASZA NA PODSTAWOWY KURS PANCHAKARMY

Panchakarma - tradycyjny program odmładzający i oczyszczający, działający na ciało, umysł i świadomość człowieka, znany jest ze swoich wspaniałych efektów zdrowotnych. Według ajurwedy zdrowie to zachowanie naturalnej równowagi, ciało wolne od toksyn, organy funkcjonujące prawidłowo, odpady wydalane bez przeszkód, spokojny umysł doświadczający szczęścia. W dzisiejszym zabieganym, pełnym zanieczyszczeń i stresów świecie w ciele i umyśle człowieka gromadzą się toksyny, powodując osłabienie i w konsekwencji zaburzenie funkcjonowania organizmu. **Warsztat prowadzi dr Keshav Chauhan** z Instytutu Jiva Ajurveda w Indiach. Warsztat składa się z części teoretycznej oraz praktycznej nauki masażu.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: Elżbieta Żuk, tel. 512 600 710,

e-mail: ajurveda@home.pl,

www.ajurveda.pl

Zapraszamy na kurs

ajurwedy online:

www.ajurveda.pl



DLA WSZYSTKICH

23-26 lutego, 18-21 maja, Polanica-Zdrój

POKONAJ STRES I ZARZĄDZAJ ENERGIĄ ŻYCIOWĄ

Zdarza Ci się wyjść z domu i po chwili zastanawiać się, czy wyłączyłaś żelazko? Albo przetrząsać kieszenie w poszukiwaniu kluczyków do samochodu? A może Twoje myśli uparcie krążą wokół jednego tematu, zamyślasz się i nie dostrzegasz upływu czasu? Jeśli tak, to dla Ciebie, wraz z Instytutem Joanny Delbar przygotowaliśmy wyjątkowe warsztaty **LIFE BALANCE** dotyczące redukcji stresu, uważności i bycia „tu i teraz”.

PROWADZĄCA: Joanna Delbar - certyfikowany nauczyciel mindfulness, coach shri vivek jogi integralnej, trener zarządzania stresem i rozwoju osobistego. Zapewniamy: 3 noclegi w komfortowym pokoju, pełne wyżywienie z produktami Superfoods, poranną sesję jogi, codzienne warsztaty zarządzania stresem i energią życiową z możliwością indywidualnych konsultacji u coacha, zajęcia i zabiegi relaksacyjne oraz inne atrakcje.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: tel.

+48 74 662 4000, e-mail: Polanica@DrIrenaErisSpa.com, **www.**

DrIrenaErisSpa.com/polanica-zdroj

Dr Irena Eris
HOTEL SPA

DLA KOBIET

kwiecień - maj, Warszawa

SZTUKA UWODZENIA - JAK OCZAROWAĆ SOBĄ MĘŻCZYZNĘ - KOBIETA ALFA

Uwiedź go swoją kobiecością i mądrością. Na świecie są fajni mężczyźni, tylko trzeba wiedzieć, gdzie ich szukać i jak ich sobą oczarować. Do wzmocnienia Twojej wewnętrznej Kobiety Radości i Zmysłowości **zmotywuje Cię Iwona Firmanty** - uznany psycholog i trenerka rozwoju osobistego. Przekaze Ci wiedzę i doświadczenie, które z sukcesem stosują Klientki projektu Kobieta Alfa.

MIEJSCE: centrum Warszawy. **Daty do wyboru: 01.04., 20.05.2017 r. (10.00-15.00).**

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: tel. (22) 22 42 196, e-mail: kontakt@kobietaalfa.pl, www.kobietaalfa.pl

CENA PROMOCYJNA NA HASŁO SENS3: 130 zł. STAŁA CENA to 290 zł.

WARSZTATY ROZWOJU - WIOSNA 2017

JOGA I MEDITACJE

28 kwietnia - 3 maja lub 28 kwietnia - 7 maja, Lipowa Dolina
14-18 czerwca, Pałac Galiny

MAJÓWKA I CZERWCÓWKA Z JOGĄ. JOGA REGENERACYJNA I DLA KRĘGOSŁUPA - DIETA WEGETARIAŃSKA - MEDITACJE - ĆWICZENIA ODDECHOWE

JOGA - JAZDA KONNA - KUCHNIA WEGE - SPA - WYCIECZKI
PIESZE I ROWEROWE. Joga dla początkujących i zaawansowa-
nych, joga dla kręgosłupa, ćwiczenia oddechowe i medytacja
pod okiem dyplomowanej nauczycielki jogi, fizjoterapeutki
Justyny Wojciechowskiej. Ważnym obszarem zajęć będzie **nauka
pozycji regeneracyjnych i relaksacyjnych**, jak również **nauka
technik oddechowych i medytacji**. Gwarantujemy **dobór wła-
ściwych pozycji indywidualnie do możliwości każdego uczest-
nika** oraz **opiekę dla dzieci w trakcie zajęć dla dorosłych**.

Sielankowa atmosfera w Lipowej Dolinie czy wyjątkowe wnę-
trze pałacu w Galinach i piękna stadnina
koni? - wybierz dla siebie idealne miejsce
do praktyki jogi.

Zapraszam! Justyna Wojciechowska.

ORGANIZATOR: JOGA SZTUKA ŻYCIA

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: tel. 500 300 333,
www.JogaSztukaZycia.pl



DLA WSZYSTKICH

11-12 marca, 13-14 maja, 10-11 czerwca, Warszawa

WARSZTAT WOKALNY DLA POCZĄTKUJĄCYCH - LABORATORIUM GŁOSU - ODKRYJ SWÓJ GŁOS, PROWADZI OLGA SZWAJGIER

Unikalny warsztat wokalny dla początkujących z jedną
z największych sopranistek świata to odkrywanie siebie
i swojego brzmienia. Zajęcia inspirują do poszukiwania
swoich ukrytych możliwości głosowych, pomagają odbudo-
wać wiarę w siebie, uczyć tolerancji i samoakceptacji. Olga
zachęca do korzystania z potęgi intuicji i wyobraźni. Uczy,
jak uleczyć swój głos i duszę. Z jej doświadczenia wynika, że
nie ma osób bez słuchu, głosu czy poczucia rytmu, jest tylko
nieumiejętność posługiwania się tymi środkami ekspresji.
Uczy, jak śpiewać całym ciałem. **CENA: 350 zł. PROWADZĄCY:**

Olga Szwajgier - światowej sławy wo-
kalistka, sopran, autorka unikatowej
metody pracy z głosem, poszerzyła
nią skalę głosu z 3 do 6 oktaw. Śpiewa
na granicy słyszalności.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:

Stowarzyszenie „U Źródła”, Maja Wo-
łosiewicz-Towalska, tel. 606 994 366,
e-mail: info@u-zrodla.pl, www.u-zrodla.pl



DLA WSZYSTKICH

25-26 marca i 22-23 kwietnia, Warszawa

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI. ZMIENI SWOJE ŻYCIE

Niskie poczucie własnej wartości w zestawie z poczuciem winy
wpływa na wszystkie dziedziny życia. Skutkuje zmarnowa-
nymi okazjami życiowymi, niewykorzystanym potencjałem,
zablokowaną spontanicznością i radością życia. Jest świetnym
przepisem na brak awansu, nieudane związki, poczucie braku
sensu i depresję. Warsztat może być efektywnym narzędziem
pracy i pierwszym wyzwaniem. Programowy skutek w postaci
szacunku do siebie i pewności siebie. Skutki uboczne: wzrost
poczucia humoru, autoironia, nowe relacje.

PROWADZĄCA: Beata Markowska - coach akredytowany przez
ICC. W swojej pracy wykorzystuje
coaching, techniki Time Line Ma-
nagement, metodę „Journey”, medy-
tacje prowadzone, pracę z ciałem.

CENA: 290-420 zł.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:

Centrum Rozwoju Osobistego
„Solaris”, tel. 796 181 192,
e-mail: solaris.center@gmail.com,
www.solaris-rozwojosobisty.pl



WAKACJE Z JOGĄ

Prusewo n. Bałtykiem: 21 czerwca - 1 lipca
POGŁĘBIONA PRAKTYKA JOGI (turnus dla dorosłych),
1-8, 8-15 lipca RODZINNY WYJAZD (opieka dla dzieci)

Poddąbie n. Bałtykiem: 29 lipca - 5 września JOGA
N. MORZEM; 29 lipca - 5 sierpnia, 5-12, 12-19, 19-26 sierpnia,
26 sierpnia - 5 września POGŁĘBIONA PRAKTYKA JOGI

JOGA - KUCHNIA WEGE - NORDIC WALKING - KURSY BIEGOWE - JOGA TWARZY - MASAŻE - WARSZTATY ZIELARSKIE - WYCIECZKI PIESZE I ROWEROWE

Justyna Wojciechowska zaprasza! Joga dla początkujących
i zaawansowanych, joga dla kręgosłupa, joga i zajęcia kreatywne
dla dzieci (w czasie zajęć dla dorosłych), ćwiczenia oddechowe
i medytacja. Ważnym obszarem będzie **nauka pozycji regenera-
cyjnych i relaksacyjnych oraz technik oddechowych i medyta-
cji**. Gwarantujemy **dobór właściwych pozycji indywidualnie do
możliwości każdego uczestnika**. Obecność
doświadczonych nauczycieli zapewni każ-
demu bezpieczeństwo podczas ćwiczeń
i profesjonalną korektę. **ORGANIZATOR:**
JOGA SZTUKA ŻYCIA. **INFORMACJE
I ZGŁOSZENIA:** tel. 500 300 333,
www.JogaSztukaZycia.pl



POLSKI INSTYTUT
ERICKSONOWSKI

SZKOLENIA Z PSYCHOTERAPII

www.p-i-e.pl

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...

DLA WSZYSTKICH

10-12 marca, Warszawa, 17-19 marca, Wrocław,
7-9 kwietnia, Katowice

KURSY THETA HEALING® - ZAMANIFESTUJ ZMIANĘ W SWYM ŻYCIU! THETA HEALING® STOPIEŃ PODSTAWOWY

Świadome manifestowanie w Theta oferuje: rozwinięcie zmysłów parapsychicznych, przyciągnięcie bratniej duszy do życia, umiejętność manifestowania dobrostanu, kreowanie obfitości w życiu, uruchamia naturalne zdolności samouzdrawiania ciała, umożliwia odczytywanie przyszłości, poprzednich wcieleń, aktywuje chromosomy DNA młodości i witalności, jak i daje możliwość spotkania fantastycznych osób! **Masz w sobie moc, by zmanifestować zmiany!**

PROWADZĄCA: Marianna Bartke
- Certyfikowany Instruktor, Science
& Master Theta Healing®

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:

Tomasz Bartke, tel. 883 777 980,
e-mail: info@mariannabartke.com,
www.mariannabartke.com



DLA WSZYSTKICH

29 kwietnia - 3 maja, Pałac Bałszyce

SUNDAO / THE PATH - NOWA WIOSNA 2017. MISTRZ YU JAE-SHEENEM

Rewolucyjny, kompletny program uzdrawiania i coachingu („EQHC: energetyczne uzdrawianie kwantowe i coaching” połączone ze „Sztuką Oddechu”), oparty na wyjątkowej interpretacji górskiego daoizmu, buddyzmu, tradycyjnej medycyny Wschodu oraz najnowszych odkryć naukowych w dziedzinie mechaniki kwantowej. Sundao umożliwia rozpoznanie i szybkie uwolnienie się od destrukcyjnych myśli i emocji zapisanych w pamięci komórkowej naszego ciała. Przekształca wszelkie dolegliwości i niepewność w stan dobrobytu i spełnienia. Uczestnicy warsztatów doznają głębokich przemian w życiu dzięki lepszemu zestrojeniu z własną prawdziwą naturą oraz z Dao, które prowadzi ich ku manifestacji szczęścia bez wysiłku i życia opartego na swobodzie, płynności i synchroniczności.

Mistrz Yu Jae-Sheen, twórca Sundao / The Path

INFORMACJE: Instytut Wiedzy
Waleologicznej, tel. 693 160 910,
e-mail: iww@iww.pl, www.iww.pl
ZAPISY: www.biletodozdrovia.pl



DLA WSZYSTKICH

marzec - maj, Nowe Kawkowo k. Olsztyna

WIOSENNE WARSZTATY W OŚRODKU TU I TERAZ

1-5.03 Święta Ladacznica, I. Cisek, **10-12.03** Droga do siebie - techniki Gurdżijewa, P. Pałagin, **14-19.03** Detoks dla kobiet, K. Gwiazdowska, **23-26.03** Warsztat szamański Sekrety obfitości, F. Rambaud, **28.03-2.04** Warsztat tantry dla kobiet, Santoshi, **4-9.04** Detox i regeneracja, K. Krupka, **19-23.04** Warsztat szamański Jak wyjść z toksycznej relacji, F. Rambaud, **20-23.04** Medytacje, emocje, relacje, B. Mushotoku, **28.04-3.05** Majówka z Qigongiem, R. Becker, **5-7.05** Praca nad sobą, P. Pałagin, **12-14.05** Warsztat rozwojowy dla par, M. Moneta-Malewska, **17-21.05** Na ścieżce oddechu, P. Govind, **18-21.05** Moc męskiej energii, J. Maślowski, **20-28.05** Warsztat masażu Alchemia dotyku, T. Paradiso, **25-28.05** Medytacje Osho, N. Kulesza, **26-28.05** Inteligencja serca i heartfulness, D. Gmitrzak, **30.05-4.06** Karmienie swoich demonów, D. Loewenkamp, **30.05-4.06** Art of Love, S. Caspi.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:

biuro, tel. 662 759 576; J. Towalski, tel. 602 219 382; M. Wołosiewicz-Towalska, tel. 606 994 366, e-mail: kawkowo@tuiterez.eu,
www.tuiterez.eu



COACHING

EDYCJA Warszawa od 10 marca 2017

SZKOŁA COACHÓW PROSPERITY - SZKOŁA COACHINGU NOWEJ GENERACJI

Najbardziej praktyczny certyfikowany program szkoleniowy (204,5 h zajęć). Jeśli grozi Ci redukcja etatu, a może jesteś niezadowolony z tego, co robisz, i pragniesz więcej radości w życiu, jeśli lubisz pomagać innym i chciałbyś to robić profesjonalnie, jeśli nareszcie masz odwagę zrobić coś dla siebie, to zapraszamy. **Zrób pierwszy krok do zmiany Swojego życia. Pomożemy Ci zdobyć nowy zawód. Tylko u nas poznasz praktycznie unikalne modele i narzędzia coachingu nowej generacji. Na zawsze odmień Swoje życie osobiste i zawodowe. Dołącz do prestiżowego grona Coachów Prosperity.**

PROWADZĄCA: Irena Sowińska - Ekspertka Coachingu Nowej Generacji, Twórczyni Metody Prosperity Coaching® i Szkoły Coachów Prosperity. **CENA: rabat do 8950,00 i nocleg gratis** dla 4 pierwszych osób w grupie. Grupy do 10 os.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:
tel. (22) 302 26 66, 570 570 542,
e-mail: ab@instytutprosperity.pl,
www.prosperitycoaching.pl



INSTYTUT
PROSPERITY

PSYCHORADA | COACH | PSYCHODIETETYK | PSYCHOLOG | SEKSUOLOG

COACHING

ODCHUDZANIE

TERAPIA
INDYWIDUALNA

TERAPIA
PAR

TERAPIA
MAŁŻEŃSTW

DLA DOROSŁYCH I DZIECI | PO POLSKU I PO ANGIELSKU

Zapraszamy codziennie 24 h on-line | Aby uzyskać 10% rabatu, wpisz podczas zamawiania hasło: SENS | Zarezerwuj miejsce www.PsychoRada.pl

WARSZTATY ROZWOJU - WIOSNA 2017

DLA WSZYSTKICH

2 lipca - 8 lipca, Smołdziński Las nad Bałtykiem
27 sierpnia - 2 września, Bory Tucholskie

PLENER FOTOGRAFICZNY SLOW MOTION DLA KOBIET

Jeśli już dawno marzysz o tym, by robić dobre zdjęcia, ale nie możesz przebrnąć przez instrukcję obsługi aparatu cyfrowego, lub jeśli szukasz własnego stylu i chcesz rozwijać swoją pasję, przyjedź na plener fototwórczości kobiet dla pań w każdym wieku. W kameralnej grupie, bez zbędnej rywalizacji nauczysz się robienia sesji fotograficznej od podstaw. Wyjedziesz z: garścią pięknych zdjęć - własnych portretów, wzmocnionym poczuciem własnej wartości i zantankowaną energią. Urokliwe okolice, wegetariańska dieta.

PROWADZĄCA: Katarzyna Gębarowska - absolwentka Fotografii Łódzkiej Szkoły Filmowej, doświadczona organizatorka kilkudziesięciu plenerów fotograficznych dla kobiet.

CENA (warsztaty + pokoje + wyżywienie): 7 dni - 1590 zł.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: Fundacja FARBIARNIA, tel. 508 732 871, e-mail: fundacja@farbiarnia.org, www.farbiarnia.org



JOGA I MEDITACJE

24-26 marca, 5-7 maja,
29 września - 1 października,
Stodoła Wszystkich Świętych
zwana Oczyszczalnią w Ludwikowie pod Warszawą

OCZYSZCZANIE Z JOGĄ

Cykl warsztatów łączący superzdrową dietę z regenerującą praktyką jogi i medytacji. Pyszne idealnie zbilansowane posiłki - bez glutenu, mleka, cukru i mięsa oraz pełne witamin koktajle. Praktyka specjalnie dobranego zestawu pozycji jogi, które wzmocnią proces oczyszczania organizmu, ćwiczenia oddechowe i wyciszająca medytacja. Do dyspozycji też sauna i masaże. A wszystko to w niezwykłym, niepowtarzalnym, oryginalnym wnętrzu z piękną rozświetloną salą z widokiem na naturę pośród brzoź. Komfortowe 2-osobowe pokoje z łazienkami. Oczyszczyć ciało i umysł! Zapraszamy.

PROWADZĄCY: Piotr Künstler - ponad 10 lat doświadczenia prowadzenia warsztatów.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: YOGAMUDRA Pracownia Jogi, tel. 665 206 560, e-mail: info@yogamudra.pl, www.yogamudra.pl



DLA WSZYSTKICH

3-5 marca, 31 marca - 2 kwietnia, 12-14 maja, Wdzydze Kiszewskie, Stęzna - Trójmiasto - Kaszuby

KLINIKA REDUKCJI STRESU - ODNAJDŹ SPOKÓJ, SIŁY I RADOŚĆ

Doświadczycie nowych odczuć w ciele i emocjach, poczucie stan jedności. Dla jednych jest to uzdrawiające fizycznie, dla innych emocjonalnie. A zawsze to bardzo odkrywcze przeżycie. Doświadcz tej zmiany dla siebie (mądrości ciała, zaufania do intuicji, odkrycia talentów), a zauważysz, że wraz z Tobą zmienia się Twój świat.

- 3 sesje od stresowująco-uzdrawiająco REST-THETA (autorska praca - odnowa biologiczna, relaks, synchronizacja mózgu)
- dwupunkt, synchronizacja kwantowa
- medytacje anielskie, TRE, Biofeedback
- emisja głosu
- coaching, mapy marzeń lub malowanie akrylem.

Warsztaty wyjazdowe pt. - niedz., 750 zł (w cenie wszystko, co potrzeba).

Trzech Trenerów: Helena Książek - terapeuta, Aleksandra Zawadowska - psycholog, Krystyna Kasperowicz - trener głosu z Brazylii.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: tel. 664 489 899, e-mail: helenakniazek5@gmail.com, www.HelenaKniazek.pl

DLA WSZYSTKICH

4-7 marca, Gorzów Wlkp., 30 marca - 2 kwietnia, Warszawa,
8-9 kwietnia, Kraków, 29 kwietnia - 2 maja, Gdańsk

PRZYPOMNIJ SOBIE, KIM JESTEŚ

Jesteśmy w czasie wielkiej przemiany. Stare systemy przestają działać, nowych jeszcze nie rozpoznaliśmy. Natłok informacji. Można się zgubić. Pamiętaj, że Prawda jest zawsze w twoim sercu. Zapraszam na warsztaty i sesje indywidualne, w czasie których odnajdziesz drogę do siebie, do swoich możliwości, swojej mocy. Kiedy przypomnisz sobie, kim jesteś, zniknie cierpienie, poczucie braku, zagubienia, ciągłej walki. Poszerzysz swoją świadomość. Twoje życie wypełni radość, miłość, harmonia, spokój, pewność. Warsztaty są jednocześnie kursem **Metody Dwupunktowej**. Zyskasz umiejętność samodzielnej praktyki i możliwość bycia wsparciem dla innych, również na odległość.

PROWADZĄCA: Paulina Napora - doświadczona nauczycielka Metody Dwupunktowej, mentorka Twojej Przemiany.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: Paulina Napora, tel. 602 702 403, e-mail: paulina@twoja-przemiana.pl, www.dwupunkt-kra-kow.pl





JOGA I MEDITACJE

marzec - maj, kilka miejsc w Polsce

JOGA Z KSIĘŻYCEM, DETOXYM I MASAŻAMI AJURWEDYJSKIMI

17-19.03 Siódmy Las k. Kazimierza n. Wisłą, WEEKEND DLA ZDROWIA I URODY, Z JOGĄ I MASAŻAMI AJURWEDYJSKIMI: głowy, twarzy, stóp połączony z refleksoterapią. Masaże regenerują, wspomagają rozwój zmysłów, poprawiają ukrwienie skóry, redukują stres i napięcia. Prowadzą do odnowy emocjonalnej, mentalnej i fizycznej.

7-9.04 Stodoła Grzechów i Cnót, WEEKEND Z LUNA JOGĄ - skierowana do kobiet, bierze pod uwagę ruchy planet i Księżycy wpływające na nasze samopoczucie i rozwój. Pozycje ciała, ćwiczenia oddechowe, techniki relaksacyjne i medytacyjne uzależnione od fazy Księżyca, pory roku.

28.04-3.05, Rabka, JOGA I DETOX. W programie: głęboki detoks - oczyszczanie organizmu z toksyn, odkwaszenie (dieta warzywno-owocowa dr Dąbrowskiej), codzienne zajęcia „zdrowy kręgosłup” + joga + oddech + medytacja + relaks. Zregenerujesz ciało i duszę.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:

Irena Kertyczak,
tel. 663 416 558,
www.HappyYoga.pl

happy yoga
Dla kobiet. Na szczęście.

WYJAZDY Z ROZWOJEM

22-30 kwietnia, Maroko

PODRÓŻ DO ŹRÓDEŁ. W MĘSKIM DUCHU. MĘSKA WYPRAWA NA SAHARĘ

Pustynia, głębokie kaniony i górskie przełęcze, cisza, gwiazdy i męski krąg pomogą nam w niezwykłej podróży w głąb siebie i w głąb dzikiej przyrody Maghrebu.

W programie 3 warsztaty:

● Spadkobiercy męskich wzorców

Męskość rodzi męskość. Stajemy się mężczyznami dzięki spotkaniom z innymi mężczyznami. Które wzory są w nas obecne i świadome, a które nie?

● Ciało, emocje, intelekt - instrukcja użytkownika

Jak posługiwać się emocjami i intuicją? Nauczymy się, jak połączyć ze sobą informacje z ciała, emocji i intelektu.

● Wędrowiec, sierota, wojownik czy mędrzec?

Jakim typem bohatera jesteś? Jakie czeka na Ciebie zadanie? Zajmiemy się rolami i wyzwaniem, które stoją przed nami.

W majestacie pustynnych wydm i ciszy pustynnej nocy poszukamy odpowiedzi na te pytania.

WYPRAWY ROZWOJOWE: Patryk Lange, tel. 601 959 519, **Krzysztof Ruba,** tel. 694 363 668, e-mail: info@wyprawy-rozwojowe.pl, www.wyprawy-rozwojowe.pl



WYPRAWY ROZWOJOWE

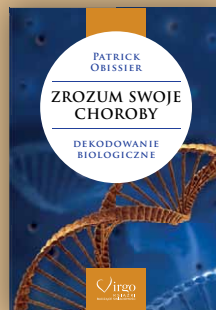
Wydawnictwo **Virgo** poleca
KSIĄŻKI I SZKOLENIA

TOTALNA BIOLOGIA

Poznaj emocjonalne przyczyny chorób

ZROZUM SWOJE CHOROBY
Patrick Obissier

Szkolenie prowadzi
dr n.med. Marzanna
Radziszewska-Konopka

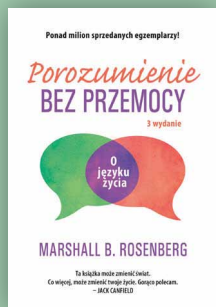


ŚWIADOME WYCHOWANIE

Dziecko z poczuciem własnej wartości

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY
Marshall B. Rosenberg

Szkolenie prowadzi
Emilia Kulpa-Nowak



PSYCHOGENEALOGIA

Ukryte przekazy rodzinne i genosocjogram

TAJEMNICE PRZODKÓW
Anne Ancelin Schützenberger

Szkolenie prowadzi
dr Barbara Tyboń



WARSZTATY ROZWOJU - WIOSNA 2017

JOGA I MEDYTACJE

30 kwietnia - 7 maja, wyspa Egina, Grecja

BIG BLUE YOGA. JOGA NA GRECKIEJ WYSPIE

Jeśli szukasz miejsc niezwykłych, zapraszam na wyjazd do magicznego, starego pałacyku na wyspie Egina. Położony 5 minut od morza, otoczony ogromnym, tajemniczym ogrodem, pełny uroczych zakamarków, zachwyca rzadko spotykaną urodą. Każdy znajdzie tu ciszę i sekretne miejsce tylko dla siebie. Tutaj wszystko sprzyja relaksowi: kojący błękit nieba i morza, słońce, krajobrazy, bezładne wysepki, bujna przyroda, pyszne domowe jedzenie, praktyka jogi w ogrodzie, wieczorna medytacja na tarasie pod niebem pełnym gwiazd. Nic tylko cieszyć się życiem!

PROGRAM: 2 sesje jogi dziennie, pranajama, medytacje, śniadania i obiadowe kolacje, fakultatywnie zwiedzanie wyspy i wysp sąsiadujących, plażowanie, rowery etc.

PROWADZĄCA: **Kasia Bem** - dyplomowana nauczycielka jogi i medytacji (II stopnia, tytuł Master of Yoga, RYT 500), autorka bestsellera „Happy Detoks”.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: tel. 601 290 105, e-mail: kasiabem1@wp.pl, www.kasiabem.com

DLA WSZYSTKICH

cały rok, Gdańsk

GRUPY TERAPEUTYCZNE - STAŁY NABÓR

Fundacja POLE zaprasza do pracy w grupach dorosłe osoby z trudnymi doświadczeniami z dzieciństwa, które:

- dorastały w rodzinach niepełnych i/lub dysfunkcyjnych,
- mają problemy w nawiązywaniu bliskich i trwałych relacji,
- borykają się z permanentnym poczuciem lęku, krzywdy, samotności
- mają poczucie ciągłego zagrożenia
- nie radzą sobie z emocjami
- nie potrafią określić własnych potrzeb
- zbyt wiele od siebie wymagają
- borykają się z poczuciem bezradności
- mają obsesję na punkcie pracy, porządków, zakupów, seksu, alkoholu, hazardu...

Cykl pracy terapeut. trwa w zależności od rodzaju grupy od 3 do 9 m-cy. Spotkania raz w tygodniu 16.30-19.30, ul. 3 Maja 25a. Koszt 1 spotkania 3 h - 60 zł.

PROWADZĄCY: doświadczeni terapeuci reprezentujący różne nurty psychoterapii (poznawczo-behawioralny, humanistyczny, systemowy, psychoanalityczny) z szeroką wiedzą z obszaru uzależnień. **ZAPRASZAMY.**

INFORMACJE I ZAPISY:

Alina Żebrowska,
tel. 601 963 099,
e-mail: fundacjapole@gmail.com

FUNDACJA



JOGA I MEDYTACJE

10-20 listopada 2017,

Wietnam: Hanoi - Zatoka Halong - Sajgon - CatTien

JOGA, MEDYTACJE I COACHING W WIETNAMIE

Fascynująca podróż po Wietnamie i w głąb siebie. 10 dni. 10 lekcji jogi. 10 medytacji. 3 warsztaty coachingowe. Okazja, by przekroczyć niejedną granicę i spojrzeć na życie z nowej perspektywy. Przy okazji będziemy zwiedzać piękne miejsca, poznawać egzotyczną kulturę, smakować regionalne potrawy (wege, a dla zainteresowanych - vgn). W kameralnej, 15-osobowej grupie.

CENA: 8440 zł za osobę.

PROWADZĄCA: **Agnieszka Passendorfer** - nauczycielka jogi i medytacji, coacherka, autorka książki „13 lekcji jogi” i bloga 13LekcjiJogi.pl

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:

Victoria Travel, tel. 48 (22) 614 00 00, e-mail: biuro@victoriatravel.pl



WYJAZDY Z ROZWOJEM

27 kwietnia - 8 maja, Nepal

POWITANIE WIOSNY W HIMALAJACH

Trekking Doliną Langtang. Maszerować - to wtrącać się do rozmów drzew, ptaków... To rozpuścić się w przyrodzie Jacques Lanzmann. Zapraszam Cię na wędrowkę w towarzystwie Dzikich Bab. Na spacer wśród zieleni bambusowych gajów i kwitnących drzew rododendronów, przez kolorowe wioski i wiszące mosty. Z widokiem na ośnieżone szczyty, zapalone czerwienią zachodzącego słońca. A że pierwszy raz tak daleko? Nie szkodzi: podpowiem, pomogę, przygotuję. A że sama? Poznasz inne świetne dziewczyny i będzie super. A że się boisz? Niepotrzebnie, będziesz razem z nami. Dołącz, Nepal na nas czeka.

PROWADZĄCA: **Anna Struzik** - BIURO PODRÓŻY ALTERNATYWNYCH DZIKA BABA.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: Anna Struzik, tel. 608 603 509, Grzegorz Struzik, tel. 600 934 981, e-mail: biuro@dzikababa.pl, znajdziesz nas na WWW.DZIKABABA.PL



Chcesz ogłosić swoje warsztaty, kursy, wyjazdy związane z rozwojem osobistym?

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

Krzysztof Boczek

tel. 506 061 821,

k.boczek@grupazwierciadlo.pl