

INFORMATOR O WARSZTATACH ROZWOJU

DLA WSZYSTKICH

25 czerwca - 20 lipca, Warszawa

LETNIA SZKOŁA PSYCHOLOGII PROCESU ARNOLDA MINDELLA

Szerokie spektrum zastosowań psychologii procesu w psychoterapii, rozwoju osobistym i pracy nad związkiem. W programie: podstawy psychologii procesu, podwójne sygnały, kanały komunikacji, praca z progami, snami, symptomami fizycznymi, ciałem, ruchem, relacjami, rodziną, grupą, odmienne stany świadomości, uzależnienia, krytyk wewnętrzny, twórczość, praca wewnętrzna. Letnia Szkoła może stanowić przygotowanie do kursów **PSYCHOTERAPII, COACHINGU, MEDIACJI lub FACYLITACJI metodami POP. PROWADZĄCY: Joanna Dulińska, Michał Duda. CENA: 2600 zł.**

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: Michał Duda, tel. 502 616 396, e-mail: pozacentrum@pozacentrum.pl, Ośrodek POZA CENTRUM - www.pozacentrum.pl, Instytut Psychologii Procesu - www.processwork.pl



DLA WSZYSTKICH

19-24 czerwca 2018, Gdańsk

SZKOŁA USTAWIEŃ HELLINGEROWSKICH POŁĄCZONA Z WARSZTATEM

Ustawienia Hellingerowskie są krótkoterminową metodą pomocy w wielu obszarach życia. Dają okazję do wglądu w system rodzinny i rozpoznanie tych dynamik, które zaburzają naturalny porządek. W trakcie zajęć można będzie zdobyć praktyczną wiedzę, jak stosować metodę lub też poszukać rozwiązań własnych problemów. Zapraszamy osoby zainteresowane rozwojem, szukające inspiracji i gotowych narzędzi pomocy dla siebie lub innych.

PROWADZĄCY: Gerhard Walper - dyplomowany pedagog, terapeuta i nauczyciel w ramach Szkoły Berta Hellingera, wykładowca na Uniwersytecie Jeana-Monnet w Brukseli.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: Anna Choińska, tel. 501 49 27 47, www.hellingerpolska.pl



DLA WSZYSTKICH

od maja

ALCHA OŚRODEK ROZWOJU OSOBISTEGO, WARSZTATY

KATARZYNA MILLER, WARSZTATY DLA KOBIET

24-27 maja, 21-24 czerwca, 12-15 lipca, 23-27 sierpnia, 20-23 września, 18-21 października, Kazimierz Dolny

KATARZYNA MILLER - filozofka, poetka, pisarka, psycholożka, psychoterapeutka z ponadtrzydziestoletnim doświadczeniem. Autorka licznych publikacji w Zwierciadle i SENSie.

BĄDŹ PIĘKNA, SZCZĘŚLIWA I ZDROWA: 7-10 czerwca 2018, Suwalszczyzna.

PODRÓŻ BOHATERA, ŻEGLARSKI REJS ROZWOJOWY DLA MĘŻCZYZN: 25-30 czerwca 2018, Wielkie Jeziora Mazurskie.

BOGINIE TAŃCZA, WAKACYJNY OBÓZ TANECZNY DLA KOBIET: 14-19 sierpnia 2018, Kazimierz Dolny.

PÓLROCZNA, PSYCHOTERAPEUTYCZNA GRUPA DLA KOBIET Z KATARZYNA MILLER: 23-27 sierpnia, 6-9 grudnia 2018, Kazimierz Dolny.

ODKRYWANIE NATURY, WARSZTAT EKOPSYCHOLOGICZNY: 2-6 września 2018, Białowieża.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: Alcha - Ośrodek Rozwoju Osobistego w Warszawie, tel. 608 028 124, e-mail: alcha@alcha.pl, www.alcha.pl



WYJAZDY Z ROZWOJEM

13-17 czerwca 2018, Wytwórnia Ciszzy

SELFISTRY RETREAT Z SARAH MARSHANK

To wyjątkowe SPOTKANIE ZE SOBĄ, połączone z odpoczynkiem, regeneracją i pysznym wegetariańskim jedzeniem. Przez 5 dni w pięknym otoczeniu ciszy i natury będziesz miała czas na zatrzymanie i wsłuchiwanie się w swoje NAJPRAWDZIWESZE JA. Twoją przewodniczką będzie pełna miłości i otwartości **Sarah Marshank**, mistrzyni poszukiwania swojej osobistej prawdy. Po 10 latach odosobnienia i medytacji znalazła SWOJE ODPOWIEDZI i wróciła do świata, by podzielić się z ludźmi swoim doświadczeniem, tworząc metodę Selfistry.

PROWADZĄCA: Sarah Marshank - transformacyjna facylitatorka i mentorka, twórczyni metody Selfistry - prostego, skutecznego narzędzia do samopoznania i nawiązywania głębokiego kontaktu z samym sobą.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: www.selfistry.pl, Marysia Meissner, tel. 505 805 905, e-mail: mariaameissner@gmail.com





WAKACJE Z ROZWOJEM

od 11 do 18 sierpnia 2018, Gąski k. Mielna nad morzem

TANECZNY TRENING... PEWNOŚCI I ŚMIAŁOŚCI W ŻYCIU

Wyjątkowe połączenie treningu samoakceptacji i różnych stylów tańca, celem dotarcia do wewnętrznej mocy i poczucia pewności. Taniec zmienia styl myślenia, stymuluje pracę mózgu, poprawia ocenę własnego ciała, dodaje odwagi, a kompleksy zastępuje radością bycia i cieszenia się sobą.

PROWADZĄCY: Ewa Żukowska - trener rozwoju osobistego, instruktor terapii tańcem, realizuje autorskie programy rozwoju osobowości, oparte na odbudowie samouznanania.

Małgorzata Wilczyńska - tancerka, choreograf, instruktorka tańców: flamenco, tańca brzucha i stepowania musicalowego, wieloletni menedżer i organizator Międzynarodowych Festiwalu Kultury Hiszpańskojęzycznej «Viva Flamenco».

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: Ośrodek Wspierania Rozwoju Osobistego Makarena, Gąski, ul. Piaskowa 5, www.willamakarena.pl, Ewa Żukowska, tel. 603 126 196, e-mail: makarena.gaski@o2.pl, www.wspieranie-rozwoju.pl



JOGA I MEDYTACJE

czerwiec - lipiec 2018

WAKACJE Z JOGĄ HORMONALNĄ, JOGĄ WG SIVANANDY, ZAJĘCIAMI ZDROWY KRĘGOSŁUP, ODDECHEM, MEDITACJAMI I RELAKSACJAMI

Dobrostan z widokiem na górskie szczyty lub nadmorskie zachody słońca. Joga hormonalna - profilaktyka i leczenie zaburzeń hormonalnych: klimakterium i menopauzy, PCOS, niepłodności, PMS, przedwczesnej menopauzy, niedoczynności tarczycy, obniżonego libido. Poprawisz samopoczucie i wygląd, odprężysz się, wzmocnisz ciało, poprawisz działanie narządów wewnętrznych, zregenerujesz ciało i duszę. Łagodna joga dla kobiet w każdym wieku.

PROWADZI: Irena Kertyczak - nauczycielka jogi i terapeutka jogi hormonalnej, coach zdrowia i żywienia, konsultantka ajurwedy.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: tel. 663 416 558, jogahormonalna.pl, www.happyyoga.pl



DLA WSZYSTKICH

od marca, 5 semestrów, Warszawa, Katowice, Poznań STUDIUM PSYCHOLOGII I PSYCHOTERAPII

kierunek: psychoterapia (terapia par, terapia rodzin, interwencja kryzysowa, terapia uzależnień)

Chcesz zmienić swoje życie, poznać swoje słabe i mocne strony, dowiedzieć się, jak z nimi pracować? Chcesz poprawić swoje relacje w związku, rodzinie lub w pracy? Chcesz nauczyć się fachowo i odpowiedzialnie pomagać innym? Do tej pory nie było okazji ani czasu, aby zdobyć doświadczenie i wiedzę z zakresu psychologii i psychoterapii? Ta szkoła jest dla Ciebie! Kształcimy specjalistów nastawionych na pracę z klientem. Przekazujemy rzetelną wiedzę, uczymy praktycznych umiejętności i technik psychoterapeutycznych. Zatrudniamy wyłącznie profesjonalną kadre.

Zajęcia weekendowe dwa razy w miesiącu oraz trening psychologiczny wyjazdowy sześciodniowy raz w semestrze.

INFORMACJE: IPS, tel. 577 950 470, e-mail: studium@psychologia.org.pl, www.psychologia.org.pl



WAKACJE Z ROZWOJEM

RODZINNE POBYTY WAKACYJNE W VILLI POLANICA**** - POLANICA-ZDRÓJ 7-DNIOWY WYPOCZYNEK... W SAMYM SERCU ZIEMI KŁODZKIEJ!

Wakacje tuż-tuż... Zaplanuj z nami swój wypoczynek i skorzystaj ze specjalnych pakietów. Ziemia kłodzka jest jednym z piękniejszych regionów Polski. To wymarzony zakątek dla turystów pieszych i zmotoryzowanych, grotolazów, miłośników jazdy konnej, rowerów górskich, wspinaczki i spływów kajakowych. Deptak i Park Zdrojowy w Polanicy-Zdroju to ulubione miejsca spacerów rodzin i... zakochanych par. W pakiecie m.in. cykl letnich wydarzeń artystycznych, warsztaty twórcze dla dzieci... oraz **wyjątkowy odpoczynek w czterogwiazdkowej Villi Polanicy, jednym z piękniejszych pensjonatów na ziemi kłodzkiej** (certyfikaty: Okiemmamy.pl, Gufik i Travellers za najlepszy obiekt dla rodzin). **Koszt** pakietu: 1800 zł/pok. 2-os. - pobyt 7 dni. Dzieci do lat 3 gratis! **Dzieci 3-12 lat: 40-60% rabatu.** **KONTAKT I REZERWACJA:** Villa Polanica, ul. Matuszewskiego 8, PL, 57-320 Polanica-Zdrój, tel. +48 606 79 79 79, e-mail: repcja@villapolanica.pl, www.villapolanica.pl



POLSKI INSTYTUT
ERICKSONOWSKI

SZKOLENIA Z PSYCHOTERAPII

www.p-i-e.pl

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...

INFORMATOR O WARSZTATACH ROZWOJU

WYJAZD Z ROZWOJEM

29 lipca - 4 sierpnia, Pension Kalmus, Smołdziński Las nad Bałtykiem, 30 sierpnia - 2 września, Bory Tucholskie

PLENER FOTOGRAFICZNY SLOW MOTION DLA KOBIET

A może tak rzucić wszystko i zrobić coś dla siebie? Jeśli od dawna marzysz o tym, by robić dobre zdjęcia, ale nie możesz przebrnąć przez instrukcję obsługi aparatu, lub jeśli szukasz własnego stylu i chcesz rozwijać swoją pasję, jedź z nami na plener fotograficzny! **W kameralnej grupie, bez rywalizacji nauczysz się robić zdjęcia, o jakich zawsze marzyłaś.** Wyjedziesz z garścią pięknych fotek, także własnych portretów, wzmocnionym poczuciem własnej wartości i świadomością, że w życiu można wszystko, trzeba tylko wyjść poza strefę komfortu. **CENA** (warsztaty + noclegi + wyżywienie): Bory Tucholskie - 990 zł, Bałtyk - 1590 zł.

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

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



WAKACJE Z JOGĄ

2-6 lipca, Oczyszczalnia, Ludwików pod Warszawą

LETNIE OCZYSZCZANIE Z JOGĄ I DIETĄ

Wakacyjny warsztat 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 dobranej 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 pięknej „Oczyszczalni” pośród brzoź, 40 km pod Warszawą. Oczyszczyć ciało i umysł! Zapraszamy.

PROWADZĄCY: Piotr Künstler - ponad 15 lat doświadczenia prowadzenia warsztatów.

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



DLA KOBIET

lipiec-sierpień, Koryta, 25 km od Warszawy

WAKACYJNE FLOW CAMPY TYLKO DLA KOBIET DETOX CIAŁA I UMYSŁU

Jeśli jesteś kobietą, lubisz rano wstawać, kochasz przyrodę, chcesz przeżyć coś nowego w aktywnej miłej atmosferze, zapraszamy na wakacje do nas. Rozwój osobisty to podstawa dobrego, spokojnego życia. W sielskiej atmosferze, wśród koni, łąk i lasów nładujesz akumulatory do działania. Terminy: 13-19 lipca 2018 **Flow Camp**; 20-26 lipca 2018 **Fit Camp z Matką**

Wariatką; 27.07-02.08.2018 **Bądź sexy+;** 3-8 sierpnia 2018 **Dance Camp z Iloną Bekier;** 10-16 sierpnia 2018 **Flow Camp;** 17-23 sierpnia 2018 **Flow Camp.**

W programie: zajęcia fitness; nordic walking; warsztaty fotograficzne i kulinarne; life coaching; jazda konna, również dla początkujących; ciekawe wykłady.

Szczegóły na **www.goldenhorse.com.pl oferta/flow campy.**

ADRES: 05-505 Prażmów, Koryta, ul. Lipowa 13; 25 km od Warszawy w otulinie Chojnowskiego Parku Krajobrazowego. Kontakt: tel. 502 545 575, e-mail: biuro@goldenhorse.com.pl. **CENA:** 1899, 7 dni



DLA RODZICÓW

lipiec - sierpień 2018 | TURNUSY 10-DNIOWE

LABA | KREATYWNE KOLONIE JĘZYKOWE W WIEDNIU

Najpiękniejsze wspomnienia? Zawsze z dzieciństwa. Bo to czas, kiedy formuje się umysł i dusza. No i oczywiście język. Uważamy, że dzieciństwo powinno składać się z marzeń. Jednak dobrze, żeby umieć je odmienić przez osoby, liczby, rodzaje... Najlepiej w kilku językach.

Dlatego **LABA | Kreatywne kolonie z językiem niemieckim** zostały stworzone dla dzieci w wieku 9-11 i 12-14 lat **ciekawych życia, poszukujących przygód i chcących się uczyć, ale w sposób nieszablony.** Doświadczeni pedagodzy stosują w swojej pracy **nowoczesną pedagogikę Reggio**, bo zależy im na **rozwijaniu potencjału i talentów**, z jakimi każde dziecko przychodzi na świat. Kolonie LABA uczą otwartości i chęci poznawania i obywateli w towarzystwie kompetentnych **native speakerów** i w klimacie „myślenia językiem”. Zajęcia popołudniowe odbywają się we współpracy i w atelier **renomowanego wiedeńskiego Künstlerhaus.**

www.labacamps.com, www.facebook.com/labacamps



WAKACJE Z ROZWOJEM

od 5 do 11 sierpnia 2018, Gąski k. Mielnia

TYDZIEŃ Z IRENĄ POLKOWSKĄ-RUTENBERG POKOCHAJ ŻYCIE, POKOCHAJ SIEBIE, ZROZUM SWÓJ LĘK

Niezwykle charyzmatyczna osobowość. Irena Polkowska-Rutenberg podzieli się wiedzą i doświadczeniem ze swojego fascynującego życia. Pasjonuje ją mózg, dlatego nawiązesz kontakt ze wszystkimi częściami Twojego Mózgu, jest reżyserką, dlatego wyzwolisz Wewnętrzny Artystę, jest trenerem Radykalnego Wybaczania, dlatego zamienisz Lęk na Miłość. Poznasz pięć reguł wg Miguela Ruiza i rzucisz wyzwanie każdemu z przekonani zapisanych w Twoim ciele. Dzięki temu stworzysz Nową Jakość Swego Życia. **PROWADZĄCA: Irena Polkowska-Rutenberg** - prowadzi warsztaty na całym świecie, korzysta z własnej, opatentowanej w 1985 roku w Nowym Jorku, metody rozwoju wewnętrznego. **INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:** Ośrodek Wspierania Rozwoju Osobistego Makarena, Gąski, ul. Piaskowa 5, **www.willamakarena.pl**, Ewa Żukowska, tel. 603 126 196, e-mail: makarena.gaski@go2.pl;

www.wspieranie-rozwoju.pl



WYJAZD Z ROZWOJEM

maj - październik, Warszawa

SKOLENIA DLA KOBIET. WPROWADŹ POZYTYWNE ZMIANY W TWOIM ŻYCIU UCZUCIOWYM ORAZ ZAWODOWYM

Dzięki szkoleniom realizowanym w ramach projektu Kobieta Alfa dowiesz się, jak być liderką swojego życia, jak zwiększyć swoją asertywność oraz pewność siebie. Określisz swój typ osobowości oraz poznasz sprawdzone zasady budowania udanych związków z mężczyznami. Możemy Ci zaproponować trzy szkolenia:

- **Jak być Kobieta Alfa?** - 23.06.2018 r.
- **Jak przeżyć wszystkie randki?** - 20.10.2018 r.
- **Jak przygotować się do związku?** - 25.08.2018 r.

Zachęcamy również do zapisu na sobotnie szkolenie, które realizowane jest w ramach projektu **Sensualna Kobieta Biznesu:**

- **Jak świadomie kreować swój wizerunek?** - 26.05.2018 r. (sobota).

Dowiedz się więcej na stronie

www.kobietaalfa.pl oraz

www.skbiznesu.pl lub skontaktuj się

z nami: (22) 224 21 96. Szkolenia prowadzi uznany coach, psycholog, trener **Iwona Firmanty**.

W ramach prezentu na hasło Sens05 otrzymasz rabat 50% na wybrane szkolenie (rabat ważny przy zgłoszeniu do 20.05.2018 r.).



JOGA I MEDITACJE

sierpień: 4-10, 11-17, 18-24, 25-31, Siódmy Las, 10 km od Kazimierza Dolnego

HAPPY DETOKS Z JOGĄ NATURALNIE! FENOMENALNY PROGRAM DLA ZDROWIA I URODY

Chcesz odmłodzić, zyskać zdrowie i świetne samopoczucie? Zapraszam na tydzień z rewelacyjną dietą Happy Detoks opartą na jedzeniu Superfoods, bez nabiału, cukru i mąki, w tym 1 dzień na diecie płynnej. Proces detoksykacji wspomaga właściwa praktyka jogi i medytacji. W trakcie wyjazdu poznasz proste programy oczyszczające, a także ćwiczenia i automasaż twarzy oraz asany wspomagające trawienie.

W programie: detoks 5 posiłków dziennie, w tym soki i zielone koktajle, 2 sesje jogi codziennie, w tym: Joga twarzy, Joga na sen, sesje oddechu, medytacji, relaks, wykłady. Na miejscu dostępny masaż.

PROWADZĄCY: **Kasia Bem** - dyplomowana nauczycielka jogi i medytacji (II stopnia, tytuł Master of Yoga, RYT 800), autorka bestsellerów „Happy Detoks”, „Happy Uroda” i „Happy Joga”.

INFORMACJE I ZAPISY: kasiabem1@wp.pl, tel. 601 290 105, www.kasiabem.com

CENA: 1790 zł (obejmuje: zakwaterowanie, dieta oczyszczająca, wszystkie zajęcia).



WYJAZDY Z ROZWOJEM

Prusewo n. Bałtykiem: (I) 20-30 czerwca i 22-28 sierpnia, (II) 30 czerwca - 7 lipca, 7-14 i 14-21 lipca

PODDĄBIE n. Bałtykiem: (IV) 28 lipca - 10 września, (III) 28 lipca - 4 sierpnia, 4-11, 11-18, 18-25 sierpnia, 25 sierpnia - 1 września, 1-10 września

(I) POGŁĘBIONA PRAKTYKA JOGI (TURNUSY TYLKO DLA DOROSŁYCH); (II) RODZINNE WYJAZDY (OPIEKA DLA DZIECI) (III) POGŁĘBIONA PRAKTYKA JOGI (IV) JOGA N. MORZEM

JOGA - TECHNIKI ODDECHOWE I ANTYSTRESOWE - TRENING MIĘŚNI DNA MIEDNICY - KUCHNIA WEGE - NORDIC WALKING - KURSY BIEGOWE - JOGA TWARZY - MASAŻE - WARSZTATY ZIELARSKIE - MINDFULNESS - WYCIECZKI PIESZE I ROWEROWE. Justyna Wojciechowska zaprasza!

Joga dla początkujących i zaawansowanych, joga dla kręgosłupa. Pozycje regeneracyjne i relaksacyjne. Techniki oddechowe i medytacja. Joga i zajęcia kreatywne dla dzieci (w czasie zajęć dla dorosłych). Gwarantujemy dobór właściwych pozycji indywidualnie do możliwości każdego uczestnika.

ORGANIZATOR: JOGA SZTUKA ŻYCIA.

ZAPISY I INFORMACJE: tel. 500 300 333,

www.JogaSztukaZycia.pl



WYJAZDY Z ROZWOJEM

7-10 czerwca, Ośrodek TU I TERAZ Nowe Kawkowo k. Olsztyna

HEALTHY TRIP - LETNI DETOKS CIAŁA, UMYSŁU I DUSZY

Przeprowadź prawdziwy detoks, dbając holistycznie o zdrowe ciało, umysł i duszę.

Zapraszamy na cztery niezapomniane dni w najbardziej sielskim i oddalonym od zgiełku miasta miejscu na Mazurach. W kobiecej, swobodnej i bezpiecznej atmosferze, bez oceniania się, z Pilatesem i spacerami, wartościowymi warsztatami rozwojowymi i ze zdrowego odżywiania, wegetariańskimi posiłkami, masażami Lomi-Lomi Nui, a także długimi kobiecymi rozmowami i relaksem.

PROWADZĄCE: **Aleksandra Gelo-Piasta** - psycholog, coach, trener biznesu i rozwoju osobistego, instruktorka Pilates, autorka projektu CRAZY WOMEN GO HEALTHY. **Iwona Banaś** - masażystka Lomi-Lomi Nui. **Joanna Bojar** - psychodietetyk

CENA: 1000 zł + pakiet noclegowo-żywnościowy.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: tel. 605 616 387, e-mail:

info@crazywomengohealthy.pl, www.crazywomengohealthy.pl



INFORMATOR O WARSZTATACH ROZWOJU

Studium Psychologii Przestrzeni
wg Feng Shui
**Zostań Ekspertem
Aranżacji Przestrzeni**
Nabór: 25 czerwca 2018
54-237 WROCLAW, ul. Starograniczna 28
tel. 71 / 355 40 27, www.afs.edu.pl

DLA WSZYSTKICH

rozpoczęcie: wrzesień 2018 r., Kraków

29 EDYCJA KURSU UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I PODSTAW POMAGANIA

10 warsztatów (200 godz.) - roczny cykl dla osób zainteresowanych rozwojem osobistym i zajmujących się pomaganiem zawodowo lub przygotowujących się do pracy w tym zakresie. **PROWADZI: Lena Czernecka** - trenerka, terapeutka Gestalt, i goście.

14 EDYCJA SZKOŁY COUNSELLINGU GESTALT

Intensywne szkolenie i rozwój osobisty (700 godz.) w 3-letnim procesie uczenia się pomagania. Przygotowanie do pracy w dziedzinie pomocy - umiejętności wsparcia, pomocy w rozwoju, profilaktyki i psychoedukacji. Teoria i praktyka podejścia Gestalt w kontakcie indywidualnym i z grupą. **Autorski program Olgi i Adama Hallerów**, realizowany ze współpracownikami i gośćmi.

WAKACJE 2018 - jak co roku ZAPRASZAMY DZIECI I MŁODZIEŻ NA OBOZY GESTALT!

Zapraszamy - **Olga i Adam Hallerowie**, **CENTRUM COUNSELLINGU GESTALT**. **INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:** Kraków, ul. Zyblikiewicza 12/1, tel. 12 433 78 20, +48 668 733 931, e-mail: gestalt@haller.krakow.pl, www.gestalt.haller.krakow.pl



DLA WSZYSTKICH

DZIEŃ JOGI 2018

17 czerwca godz. 10.00-17.00, Warszawa, Łazienki Królewskie koło Ermitażu, wejście od ul. Myśliwieckiej 1

Już po raz czwarty będziemy obchodzić Międzynarodowy Dzień Jogi. W programie znalazły się **lekcje jogi z dyplomowanymi nauczycielami, wykłady nt. jogi i zdrowego stylu życia**. Zajęciom jogowym będą towarzyszyły występy grup artystycznych, pokazy kulinarne oraz koncerty. Nie zabraknie też atrakcji dla najmłodszych. Jak co roku, aby wspólnie ćwiczyć jogę przybędą ambasadorki wydarzenia: **Edyta Herbuś, Paulina Holtz, Małgorzata Pieczyńska i Natalia Przybyśz** oraz patronujący świętu **ambasador Republiki Indii**. Zapraszamy także do strefy miesięczników SENS i Zwierciadło oraz na spotkania z autorami książek Wydawnictwa Zwierciadło. Więcej info: www.dzien-jogi.pl oraz facebook.com/DzienJogi

DLA WSZYSTKICH

czerwiec - listopad, Warszawa, Czarny Las

9 LAT DZIAŁALNOŚCI! WARSZTATY, ODOSOBNIENIA WAKACYJNE, TRENINGI SKUPIONE NA ROZWIJANIU UWAGAŃSI (MINDFULNESS) I WSPÓŁCZUCIA (COMPASSION)

Zapraszamy też na:

- 2-dniowe **Wprowadzenie do Uważności Dzieci i Młodzieży** (warsztat dla dorosłych), 9-10 czerwca, Warszawa.
- 2-dniowe **Intensywne Wprowadzenie do Praktyki Współczucia** (Compassion), 16-17 czerwca, Warszawa.
- **Wakacje z Uważnością** (2-7 lipca), Wakacje ze Współczuciem (16-21 lipca), Wakacje z Pustością (6-11 sierpnia), Czarny Las.
- 2-dniowe **Wprowadzenie do Praktyki Brania i Dawania**, 8-9 września, Warszawa.
- 2-dniowy **Warsztat: Medytacja bez uproszczeń**. Dynamika medytacji i jej procesów, 10-11 listopada, Warszawa (**wraz z Marcinem Fabjańskim**).

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:

The Mind Institute, mindinstitute@mindinstitute.com.pl, tel. 608 079 909, www.mindinstitute.com.pl



WAKACJE Z ROZWOJEM

25 sierpnia - 1 września, Dębina k. Ustki

ZWIĄZK MOCY. WAKACYJNY WYJAZD Z WARSZTATAMI DLA PAR. ZWIĄZEKMOCY.PL

Daj się porwać jedynej w swoim rodzaju przygodzie dla par! - **Związek Mocy** - to wakacje waszego życia, łączące intensywne **warsztaty rozwojowe** oraz kreatywne **procesy twórcze i głęboki wypoczynek**.

To niezapomniane 7 dni i 7 nocy, pełne okazji do rozwoju oraz intymności we dwoje. Wszystko to w przestrzeni przepięknego, kameralnego ośrodka położonego w malowniczej naturze, oddalonego kilka minut spacerem od piaszczystej plaży i odprężającego szumu morskich fal. Doświadczajcie ciałem, umysłem i duchem i wejście razem ze swoim partnerem na nowy poziom osobistej mocy i mocy waszego związku. Termin: 25.08-01.09.

LOKALIZACJA: Apartamenty www.nad-lakami.pl/

SZCZEGÓŁY:

www.zwiazekmocy.pl, tel. 607 293 638, 506 598 523



WAKACJE Z ROZWOJEM

7 dni nad morzem od 26 sierpnia 2018, Gąski k. Mielna

DANCE FITNESS DLA CIAŁA I UMYŚLU - TRENING SAMOAKCEPTACJI

Ekspresja uczuć i emocji w tańcu to stymulowanie pracy mózgu i eliminowanie stresu. Taniec zmienia styl myślenia, kształtuje sylwetkę i uwalnia emocje. Lepiej zrozumiesz siebie i w wyjątkowo przyjemny sposób odzyskasz formę zarówno fizyczną, jak i psychiczną. Nie tylko nauka kroków, ale... rozwój osobowości. **PROWADZĄCY:** Ewa Żukowska - trener rozwoju osobistego, inżynierka terapii tańcem, realizuje autorskie **programy rozwoju osobowości**, oparte na odbudowie samouznania.

Jakub Werel - finalista programu You Can Dance, ukończył m.in. **Broadway Dance Centre w Nowym Jorku** oraz Pineapple w Londynie. Występuje na deskach teatrów w Gdyni, Łodzi i Warszawie. Jest tancerzem grupy Volt A. Eguroli.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: Ośrodek Wspierania Rozwoju Osobistego Makarena, Gąski, ul. Piaskowa 5, www.willamakarena.pl, Ewa Żukowska, tel. 603 126 196, e-mail: makarena.gaski@o2.pl, www.wspieranie-rozwoju.pl



CIEKAWÉ MIEJSCA, WYJAZDY Z ROZWOJEM

czerwiec - grudzień, Goleiszów k. Skoczowa

ETNO CHATA - ETNO FESTIWALE, KONCERTY, WYPRAWY

22.06. **Słowiańska Noc Świętojańska**; 23-24.06 **Zumba Silesia**; 24.06 koncert **Grzech Piotrowski & przyjaciele**; 13-15.07 **Barwienie tkanin** O. Richter - Dotknij Tkaniny; 19.07 warsztat **Dieta Bezglutenowa** B. Kropka, 29.07-4.08 **Jamilah's Glamour Camp**; 4.08 **Bałkański Sylwester letni**; 18-24.08 **warsztaty rozwojowo-taneczne** S. Plona-Zduńczyk. **Festiwal Filmowy Etno-Camery** 19-21.11; 27.12.2018-01.01.2019 **Joga A. Bielewicz**. Oferta: konferencje, warsztaty artystyczne, eventy firmowe, przyjęcia weselne. **Wycieczki szkolne „Poznajemy kultury świata” dla dzieci i młodzieży.** Polecamy **Restauracja - kuchnia świata; Etno Wellness** masaże, sauna, ogród, plac zabaw dla dzieci, basen. Stowarzyszenie Współpracy Polsko-Marokańskiej „Africae Deserta Project”: **warsztaty kulinarne, bębniarskie oraz koncerty z muzykiem z Maroka. Tematyczne wyprawy do Maroka. Filmowo-Fotograficzna - E. Surdy 2 poł. X; 27.12-8.01 wyprawa rowerowa**, wyprawy zwiedzające, muzyczne, joga - październik, listopad, marzec.

KONTAKT: EtnoChata Topolej, ul. Wiejska 22a, Goleiszów, tel. 607 272 831, info@topolej.pl, www.topolej.pl



SZKOŁA TRENERÓW ROZWOJU OSOBISTEGO



Life Coaching College

Trzy semestry twórczej inspiracji
Nabór: 25 czerwca 2018

Profesjonalizm, praktyczna wiedza, unikalne umiejętności
54-237 WROCLAW, ul. Starograniczna 28
tel. 71 / 355 40 27, www.stro.edu.pl

JOGA I MEDYTACJE

lipiec: 8-13, Lipowy Dom, Mazury; 21-27, Nieprześnia 1, 40 km od Krakowa

PRZYSTANEK JOGA. TYGODNIOWA ODNOWA ORGANIZMU Z REGENERACYJNĄ PRAKTYKĄ JOGI

Zapraszam na cudowne wakacje z jogą w pięknych miejscach w sercu natury. Taki wyjazd zregeneruje Cię, odmłodzi, doda sił i stanie się źródłem inspiracji do świadomego życia. Poprzez połączenie ruchu, oddechu i medytacji uruchomisz zasoby energetyczne organizmu, pozbedzisz się toksyn, wysmuklisz ciało, rozbudzisz w sobie witalność i radość.

W programie codziennie: 2 sesje jogi w tym: Vinyasa, Sivananda, Yin, Joga twarzy oraz 1 sesja oddechowo-medytacyjna, praktyki wyciszające oraz medyczny Chi Kung, pyszna dieta wegetariańska. Dodatkowo wykłady i masaże. **PROWADZĄCY:** **Kasia Bem** - dyplomowana nauczycielka jogi i medytacji (II stopnia, tytuł Master of Yoga, RYT 800) autorka bestsellerów: „Happy Detoks”, „Happy Uroda” i „Happy Joga”.

INFORMACJE I ZAPISY: kasiabem1@wp.pl, tel. 601 290 105, www.kasiabem.com

CENA: 1690 zł (obejmuje: zakwaterowanie, pełne wyżywienie, wszystkie zajęcia).

JOGA I MEDYTACJE

29 czerwca - 1 lipca 2018, Pałac Sulisław

FAMILY YOGA FESTIVAL 2018

W programie ponad 30 różnych warsztatów jogi i medytacji; spotkania z ekspertami z dziedziny urody, zdrowego odżywiania, w tym autorami książek Wydawnictwa Zwierciadło, rozwoju osobistego i holistycznego podejścia do życia; dwa duże koncerty z muzyką alternatywną, w tym koncert specjalnie zaproszonej Gwiazdy; beach party do białego rana; jarmark ekologiczny. Na Family Yoga Festival zapraszamy wszystkich miłośników jogi, zarówno tych początkujących, jak i zaawansowanych, niezależnie od wieku i doświadczenia. Dorośli, młodzież i rodziny z dziećmi - każdy znajdzie tu coś dla siebie!

Zapewniamy specjalną strefę dla dzieci, w której odbywać się będą zajęcia jogi i medytacji dla najmłodszych. Na naszych milusińskich czekają gry, zabawy oraz inne niespodzianki.

Informacje na www.festiwaljogi.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

Wydawnictwo  poleca

Czytając tę książkę automatycznie doświadczysz wolności. Poczujesz jak ciężar opada z Twoich barków.

TECHNIKA UWALNIANIA **David R. Hawkins**



Dlaczego tak modne obecnie wyrażanie uczuć, wcale nie pomaga sobie z nimi radzić? Autor – psychiatra o ogromnych sukcesach terapeutycznych, proponuje nowe podejście do tematu. Krok po kroku opisuje prostą i skuteczną metodę, która pozwala uwolnić się od negatywnych emocji i wykracza daleko poza to, co oferuje współczesna psychologia.

Przeczytaj fragment i zamów
w księgarni internetowej
Wydawnictwa Virgo
tel. 691 37 37 31

www.virgobooks.pl