

## WYJAZDY Z ROZWOJEM JOGA I MEDYTACJE

19-22 stycznia, Zagroda Kuwasy, Mazury

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

Chcesz odmłodnieć, zyskać zdrowie, świetne samopoczucie i promienną cerę? Zapraszam na holistyczny warsztat z rewelacyjną dietą Happy Detoks opartą na jedzeniu Superfoods, bez nabiału, cukru i mąki, w tym 1 dzień na diecie płynnej. Proces detoksykacji wspomogą praktyka jogi i medytacji odpowiednia dla początkujących. W trakcie wyjazdu poznasz proste programy oczyszczające, a także jogę twarzy oraz sekwencje 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.

**Prowadzi: Kasia Bem**, nauczycielka jogi i medytacji (II stopnia, tytuł Mistrzyni Jogi), autorka bestsellerów: „Happy Life”, „Happy Detoks”, „Happy Uroda” i serii DVD „Happy Joga”.

**Informacje i zapisy:**  
happy@kasiabem.com,  
tel. 601 290 105,  
**www.kasiabem.com**  
**Cena:** warsztat,  
zakwaterowanie,  
wszystkie posiłki: 1490 zł



## Butik książkowy

### MÓZG NASTOLATKA

W książce czytelnik „wchodzi w interakcję” z Mózgiem, co sprawia, że czyta się ją inaczej niż inne książki! Autorka w sposób przystępny, mądry i czasem zabawny przedstawia proces dojrzewania mózgu nastolatków oraz jego wpływ na zachowanie i myślenie. Oprócz wiedzy naukowej i ciekawych informacji znajdziemy przykłady oraz ćwiczenia. Lektura pobudza do refleksji i może być wsparciem. Dla młodzieży, rodziców i edukatorów.



**MÓZG  
NASTOLATKA  
ODKRYWA  
SWOJE  
TAJEMNICE,**  
BEATA CNUDDÉ,  
WYD. BC-FP, 2021

## DLA WSZYSTKICH

### HELLINGEROWSKA SZKOŁA USTAWIEŃ - NAJBLIŻSZE MODUŁY SZKOLENIOWE

**Inne pomaganie - ciche ustawienia w pracy socjalnej, wychowawczej i szkole 8-12.12.2022 Warszawa**  
**Ojciec, Matka i porządku miłości 19-22.01.2023 Wrocław**  
**Fenomenologiczna droga poznania - nauka i mądrość” 9-12.02.2023 Wrocław**

W Polsce i Europie szkolimy od ponad 15 lat! Oferujemy dziewięciomodułowy cykl szkoleniowy hellingerowskich ustawień - zakończony certyfikatem - oraz sześciomodułowe szkolenie trenerskie **Train the trainer** dla zaawansowanych i wykorzystujących metodę ustawień w pracy z ludźmi.

Z nami poznasz ustawienia, nauczysz się z nich korzystać i stosować je w życiu. Z nami uporządkujesz swoje relacje i być może obierzesz nowy kierunek. Z nami nauczysz się, jak radzić sobie w trudnych momentach oraz ustawieniowo i skutecznie towarzyszyć innym. Naszym zadaniem jest przekazanie wiedzy i doświadczenia z zakresu metod pochodzących wprost od Hellingerów. Szkolenie trenerskie **Train the trainer dla osób znających i stosujących ustawienia** krąży wokół filozofii i mentalności - wypracowanych przez lata przez **Berta Hellingera** - a wszystko, co zostanie podarowane na tej drodze, z pewnością wyjdzie na dobre uczestnikom, ich klientom i rodzinom.

**Więcej informacji na [www.szkoлаustawien.pl](http://www.szkoлаustawien.pl) - SZKOŁA i Train the Trainer**

W czasie każdego szkolenia zapraszamy na ustawienia własne w ramach warsztatów ustawieniowych - **więcej informacji na [www.szkoлаustawien.pl](http://www.szkoлаustawien.pl) - WARSZTATY**

**Prowadzący: Gerhard Walper** - prowadzący ustawienia rodzinne, doradca przedsiębiorców, wiodący trener ustawień na całym świecie. **Gerhard Walper** należy do szczególnej grupy wykładowców, którzy zostali wybrani i wykształceni bezpośrednio przez **Berta Hellingera**. Przez 25 lat towarzyszył twórcy metody, a bezpośrednie spotkania i wymiana przez ten długi okres ukształtowały go i wzbogaciły. Stał się jedną z wiodących osób prowadzących ustawienia, jednym z wiodących trenerów na świecie i świadkiem całej drogi ustawień rodzinnych. W wyjątkowy sposób przekazuje dzisiejsze, duchowe ustawienia rodzinne, z pełnym szacunkiem dla Berta Hellingera i jego nowatorskich wglądów.

Jesteśmy certyfikowaną firmą szkoleniową, wpisaną do **Bazy Usług Rozwojowych (PARP)**.  
**Informacje Renata Pérez,**  
tel. 603 509 501, mail:  
biuro@szkoлаustawien.pl  
**Serdecznie zapraszamy!**



**GERHARD WALPER**

**CHCESZ OGŁOSIĆ SWOJE WARSZTATY, KURSY,  
WYJAZDY ZWIĄZANE Z ROZWOJEM OSOBISTYM?  
SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:**

**Krzysztof Boczek**

tel. 506 061 821, k.boczek@grupazwierciadlo.pl

DLA WSZYSTKICH

1-14 grudnia 2022, Meksyk

**DOTKNIĘCIE WEWNĘTRZNEGO RAJU.  
WYPRAWA DO MEKSYKU POZA UTARTYM  
SZLAKIEM**

To miejsce przez wielu nazywane jest rajem na ziemi. My pragniemy odkrywać na tej wyprawie raj w sobie. W doświadczeniu własnej doskonałości tu i teraz, w odczuciu pełnej akceptacji bez wyjątków, w **bezwarunkowej miłości do siebie**. Przed nami: **trzydniowe warsztaty rozwojowe** z tematem **odbudowywania więzi ze samym sobą**, które odbędą się nad samym brzegiem oceanu, spotkanie z **ceremoniami Majów, ich duchowością** i świętymi roślinami. Odwiedzimy **Indian Lacandona**, wyruszymy na trekking przez **dżungle, wodospady**, zaginione **ruiny Majów**, jaskinie cenote. Codziennie **spotkania w kręgu**, cudowne krajobrazy i wiele, wiele więcej... Przed nami **moc transformacji i przygody**.



Zgłoszenia:  
tel. +48 694 363 668, e-mail:  
info@wyprawy-rozwojowe.pl,  
[www.wyprawy-rozwojowe.pl](http://www.wyprawy-rozwojowe.pl)



DLA WSZYSTKICH

1-4 grudnia 2022, Kazimierz Dolny

**ALCHA OŚRODEK ROZWOJU OSOBISTEGO  
ZAPRASZA:**

**Psychoterapeutyczna grupa dla kobiet z KATARZYŃĄ MILLER**

Zapraszamy na to spotkanie kobiety, które chcą „popracować” nad swoimi osobistymi trudnościami, problemami, traumami czy zmianami, jakich chcą dokonać w życiu.

Zapraszamy te z Was, które nastawione są na rozwój, chcą poznać siebie i skorzystać z tego, że grupa stanowi wielką siłę, inteligencję emocjonalną i rozwojową.

Podczas wyjazdu odbędzie się również warsztat medytacji - **JESTEŚ OBECNOŚCIĄ**, prowadzony przez **nauczycielkę medytacji - Alicję Chlasta**.

**Sylwestrowa chwila zatrzymania  
30 grudnia 2022 - 1 stycznia 2023**

Suwalszczyzna, Folwark Hutta.  
Koordynatorka: Alicja Chlasta.

**Informacje i zgłoszenia:** Alcha  
- Ośrodek Rozwoju Osobistego,  
Alicja Chlasta,  
[www.alcha.pl](http://www.alcha.pl), tel. 608 028 124,  
e-mail: [alcha@alcha.pl](mailto:alcha@alcha.pl)



**Stowarzyszenie Psychoterapii Egzystencjalnej  
GLE - Polska** ogłasza nabór na IV edycję  
szkoły psychoterapii śladami Viktora E. Frankla...  
więcej: [analiza-egzystencjalna.pl](http://analiza-egzystencjalna.pl) / sprawdź nas na fb



**WYJAZDY Z ROZWOJEM  
JOGA I MEDITACJE**

25 stycznia - 4 lutego

**HAPPY ZANZIBAR Z KASIĄ BEM!  
WYPOCZYNEK Z JOGĄ I PRZYGODĄ  
NA RAJSKIEJ WYSPIE!**

Jeśli na swoje wyjazdy szukasz miejsc niezwykłych, zapraszam na magiczny Zanzibar.

Zamieszkamy w butikowym hotelu z basenem\*\*\*\* na samej plaży. Wśród palm na białym piasku będziemy ćwiczyć jogę, oddychać i medytować, a w wolnym czasie zwiedzać egzotyczną wyspę. Tu wszystko sprzyja relaksowi - kojący błękit nieba i oceanu, słońce, bujna przyroda, pyszne jedzenie, praktyka jogi nad oceanem - każdy odnajdzie ciszę, przestrzeń i spokój. **Program:** 2 sesje jogi dziennie, pranajama, medytacje, fakultatywnie zwiedzanie wyspy: Blue Safari, pływanie z delfinami, farma przypraw etc.

**Prowadzi: Kasia Bem**, nauczycielka jogi i medytacji, autorka bestsellerów: „Happy Life”, „Happy Detoks”, „Happy Uroda” i serii DVD „Happy Joga”.

Informacje i zapisy:  
[happy@kasiabem.com](mailto:happy@kasiabem.com),  
tel. 601 290 105,

[www.kasiabem.com](http://www.kasiabem.com)

**Cena:** warsztat, zakwaterowanie ze śniadaniem, całonocne Blue Safari od ok. 5 000 zł + bilet lotniczy



**SZKOLENIA Z PSYCHOTERAPII**

[www.p-i-e.pl](http://www.p-i-e.pl)

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...