

WARSZTATY ROZWOJU - WIOSNA/LATO 2017

DLA WSZYSTKICH

kwiecień - czerwiec, Nowe Kawkowo k. Olsztyna

WIOSNA W OŚRODKU TU I TERAZ

28.04-3.05 **Majówka: Shaoliński Qigong**, R. Becker; **Twórcze ciało**, K. Dańska; **Wiosna z jogą**; 5-7.05 **Praca nad sobą**, P. Palagin; 5-7.05 **Uwalnianie stresu**, K. Wadelski; 12-14.05 **Detoks relacji**, M. Moneta; 25-28.05 **Energia wg Osho**, N. Kulesza; 26-28.05 **Inteligencja serca**, D. Gmitrzak 30.05-4.06 **Karmienie swoich demonów**, D. Loewenkamp; **Art of Love**, S. Caspi; 1-4.06 **Moc szamanki**, F. Rambaud; 8-11.06 **Zrozumieć esencję kobiecości** - tylko dla mężczyzn, F. Rambaud; 14-18.06 **Boże Ciało: Festiwal Spirit Village**, K. Miller, M. Wielobób; **Poskramanie umysłu**, R. Becker; Vision Quest, A. Roberts; **Soul Body Fusion**; 22-25.06 **Warsztat dla mężczyzn**, T. Winter; 23-25.06 **Decoding - Związki**, J. Sartys; 29.06 **Biodanza**, D. Goodman.

MIEJSCE: Ośrodek Rozwoju Osobistego Tu i Teraz Nowe Kawkowo.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:

biuro: tel. 662 759 576;

Jacek Towalski, tel. 602 219 382; Maja

Wołosiewicz-Towska, tel. 606 994 366,

e-mail: kawkowo@tuiteraz.eu,

www.tuiteraz.eu



AJURWEDA

14-18 czerwca, 30 czerwca - 6 lipca, 10-17 lipca, Stupia Nadbrzeżna „Wiślane Wzgórze”

DETOKS WIOSENNY W DUCHU AJURWEDY, SRI SRI YOGA, GOTOWANIE WG AJURWEDY

Poznaj moc praktyk i technik stosowanych od tysięcy lat przez starożytną medycynę ajurwedyjską. Z ich pomocą oczyść ciało i umysł, wyreguluj metabolizm, rozciągnij się i wzmocnij, weź głęboki oddech i wreszcie ugotuj coś przepysznie odżywczo i oczyszczającego zarazem! Zapraszam na trzy różne programy.

Wiosną dwa detoksy: łagodna specjalna dieta, joga, nauka automasaży, technik oczyszczających, spacer, basen, loty balonem. **Latem: joga dla każdego i nauka gotowania z potężną dawką wiedzy o stylu życia wg Ajurwedy.**

PROWADZĄCA: Monika Dąbrowska - nauczycielka i propagatorka programów i wiedzy ajurwedyjskiej.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:

Monika Dąbrowska, tel. 601 296 392,

e-mail: monikadab12@poczta.onet.pl,

www.monikadabrowska.pl



AYURVEDA NA CO DZIEŃ
Monika Dąbrowska
w stronę najwyższej jakości życia...

WYJAZDY Z ROZWOJEM

2-6 czerwca, Regów k. Warszawy

TWÓJ WEWNĘTRZNY GRAAL

„Nie stajemy się oświeceni, wyobrażając sobie światło, lecz wznosząc świadomość do ciemności. Jednak to niezbyt przyjemny proces, dlatego niezbyt popularny”.

Zapraszamy do niezwykle miększa na 5 dni intensywnej pracy z ciałem, podczas której będziemy budzić własną moc. Obudzenie wewnętrznej mocy nie jest możliwe, jeśli nie spotkamy się wcześniej z własnym lękiem i nie nauczymy komunikacji z nim.

Te warsztaty to Przygoda dla odważnych, dla tych, którzy chcą budować swoją psychiczną moc.

Wypieranie emocji to wspólczesny sposób na doskonałość, jednak kiedy odrzucamy jakiegokolwiek uczucia czy doznania

- kurczymy się i tracimy moc. Pozostajemy

w wewnętrznym sporze, który uniemożliwia

nam rozwój. Pracując z ciałem, mamy możliwość

odblokowania swojej mocy.

Warsztaty oparte na autorskim programie

pracy z ciałem Stowarzyszenia Nowej

Psychologii. **PROWADZĄCE:** Dorota Hołowska

i Ada Stolarczyk. Więcej na temat: tel.

663 200 201 lub www.nowapsychologia.com



DLA WSZYSTKICH

od 3 do 10 czerwca, Gąski k. Mielna

CZŁOWIEK, KTÓRY ŚPIEWA, MOŻE WSZYSTKO

Śpiewanie daje wytchnienie... radość, stymuluje do życia. Podczas śpiewu wytwarzane są endorfiny - hormony szczęścia. **ULECZASZ SWOJE CIAŁO I UMYSŁ!** Metoda opiera się na zabawie, śpiewie, ruchu i tańcu. Zajęcia mają na celu rozluźnienie i odnalezienie w sobie pierwotnego potencjału twórczego i zagubionej przez stres naturalnej radości bycia. Talent i kreatywność nie zanikają z wiekiem! Wyzwolimy Wewnętrznego Artystę, nawiążemy kontakt ze wszystkimi częściami naszego mózgu, przejdziemy przez Pięć Kroków Radykalnego Wybaczenia, aby zrozumieć, jak cieszyć się każdym momentem życia niezależnie od okoliczności, nauczymy się manifestować spełnienie marzeń.

MIEJSCE: Ośrodek Wspierania Rozwoju Osobistego, Gąski, ul. Piaskowa 5, www.makarena-gaski.pl

PROWADZĄCY: Irena Polkowska-Rutenberg oraz Anna Przybysz.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:

Ewa Żukowska, tel. 603 126 196,

e-mail: makarena.gaski@o2.pl,

www.wspieranie-rozwoju.pl,

blog: ewazukowska.pl



na Gąskach
Ośrodek Wspierania
Rozwoju Osobistego

WYJAZDY Z ROZWOJEM

17-21 maja, Gorce, Koninki

GORCE - W POSZUKIWANIU RÓWNOWAGI 40+

To propozycja dla dojrzałych kobiet, łącząca aktywny wypoczynek z błogim lenistwem. Podczas rozwojowych warsztatów i trekkingu po Gorcach doświadczysz własnej siły, odświeżysz swoje marzenia, odważysz się sobie zaufać i uwierzysz w siebie. Codzienne zdobywanie szczytów wymaga wysiłku, ale w gronie innych kobiet jest różnie, łatwiej i radośniej. Zrób swój pierwszy krok w kierunku równowagi. Satysfakcja, odpoczynek i czas dla siebie gwarantowane. **PROWADZĄCA:** Beata Kosiacka - trenerka empatii, coach ACC ICF, www.BabskaDzungla.pl

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: tel. 793 388 828, e-mail: info@babskadzungla.pl, <http://babskadzungla.pl/szkolenia/gorce-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 kilkunastu plenerów fotograficznych dla kobiet. CENA (warsztaty + pokoje + wyżywienie): Bory Tucholskie - 1490 zł, Smołdziński Las - 1590 zł.
INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: Fundacja FARBARNIA, tel. 508 732 871, e-mail: fundacja@farbiarnia.org, www.farbiarnia.org



DLA WSZYSTKICH

26 czerwca - 21 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: 2400 zł, pod warunkiem wpłacenia zaliczki w wysokości 1000 zł do dnia 5.06.17.** Po tym terminie 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

czerwiec - sierpień, NOWE KAWKOWO k. Olsztyna

WAKACJE W TU I TERAZ

30.06-8.07 **V Festiwal Tantry**, J. Hawken, S. Caspi, Kimaya, S. Newsome i inni; 8-15.07 **Mit Życiowy**, B. Szymkiewicz; Qigong, R. Becker; **Masaż tantryczny**, J. Hawken; 15-22.07 **Antykariera**, R. Jarrow; **Narodziny Wiedzy**, I. Cisek; **Uwolnij ciało**, K. Wadelski; 22-29.07 **Czakramy Osho**, N. Kulesza; **Tantra Freya**; 29.07-4.08 Biała Tara Santoshi; **Antystresowy dla kobiet**, E. Foley; 5-11.08 **Masaż tantryczny** Santoshi; Joga latem, I. Kertyczak; **Przebudzenie w Tu i Teraz**, P. Mróz; 12-19.08 **Poczucie wartości**, E. Foley; **Qigong**, R. Becker; **Obóz z jogą i dźwiękami**, Z. Netter; 20-26.08 **Szamańskie Kręgi**, M. Davis i D. Thomson; **Kobiecość**, I. Cisek; **Medytacje Osho**, N. Kulesza; 26-31.08 **Szamańskie wakacje**, F. Rambaud; **IV Festiwal Wymiany. MIEJSCE:**

Ośrodek Rozwoju Osobistego Tu i Teraz
Nowe Kawkowo. INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:

biuro: tel. 662 759 576;

Jacek Towalski, tel. 602 219 382; Maja

Wołosiewicz-Towalska, tel. 606 994 366,

e-mail: kawkowo@tuiteraz.eu,

www.tuiteraz.eu



DLA WSZYSTKICH

22, 23 kwietnia, Warszawa, 27, 28 maja, Przryczce k. Szczecina

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

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.** Nauczmy 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 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. **SZCZEGÓŁY:** engelrenata.com. **PYTANIA:** tel. 500 543 444, e-mail: engel.renatka@gmail.com lub przez formularz na WWW.



WYJAZDY Z ROZWOJEM

9-16, 16-23, 23-30 lipca, Rogowo nad Morzem Bałtyckim

WAKACJE Z JOGĄ NAD MORZEM

Spędź aktywnie rodzinne wakacje nad morzem. Dzięki zajęciom jogi wzmocnisz i uelastycznisz ciało. Sesje relaksacyjne pomogą ci zaś odpocząć. Program zakłada osobne zajęcia dla osób początkujących i zaawansowanych. Dla dzieci przygotowaliśmy zajęcia jogi i relaksu oraz warsztat ceramiczno-plastyczny. Naszym wyżywieniem zajmie się **Ewa Kozubal** - specjalistka od kuchni wegetariańskiej i wegańskiej. **PROWADZĄCY:** **Marek Bednarski** - dyplomowany i certyfikowany nauczyciel jogi z ponad 15-letnim doświadczeniem. Regularnie pisze artykuły do magazynów i portali o tematyce jogicznej oraz dla zwierciadlo.pl. **CENA:** od 1190 zł (noclegi, zdrowe wegetariańskie posiłki, zajęcia). **INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:** Fabryka Energii - Centrum Jogi, tel. 505 823 323, e-mail: wyjazdy@fabrykaenergii.pl, www.fabrykaenergii.pl



WARSZTATY ROZWOJU - WIOSNA/LATO 2017

COACHING

kurs 16-dniowy: 29 września - 1 października: Coaching grupowy; 12-17 października: I Zjazd; 16-21 listopada: II; 8 grudnia: Egzamin; Warszawa, Centrum Inspiracje

PROFESJONALNY CERTYFIKOWANY COACH BIZNESOWY

Merytoryczne i praktyczne przygotowanie do profesjonalnego prowadzenia coachingu indywidualnego opartego na bogatym portfolio narzędzi. Przeszkolenie w oparciu o podejście kognitywistyczne do **stosowania ponad 20 sprawdzonych technik i ćwiczeń**. Kompetencje w zakresie motywowania i mobilizowania klienta do uzyskiwania narzędzi zmiany i realizowania własnych celów. Projektowania własnych narzędzi i technik na potrzeby klienta coachingu. Program akredytowany EQA EMCC na poziomie Practitioner.

PROWADZĄCY: Maciej Bennewicz, Anna Prelewicz. INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: Bennewicz Instytut Kognitywistyki, tel. 690 582 010, e-mail: biuro@instytutbennewicz.pl, www.instytutbennewicz.pl



DLA WSZYSTKICH

1-3 maja, Warszawa

ŚWIĘTO PRACY... ZE ŚWIATEM, CZYLI WORLDWORK MAJÓWKA!

Święta 1 Maja i Konstytucji 3 Maja to czas manifestacji, pochodów, wieców, refleksji historycznej i społecznej. Chcemy, by czas ten stał się również przestrzenią dialogu społecznego w duchu głębokiej demokracji, dlatego proponujemy nowe cykliczne ogólnopolskie wydarzenie. Będą to dni dialogu: procesy grupowe, otwarte forum, happeningi, wydarzenia artystyczne, warsztaty z facylitacji, mediacji, coachingu i pracy na sobą z wykorzystaniem metod psychologii procesu. Chcemy wspólnie uczyć się i dyskutować, debatować, procesować i poszukiwać rozwiązań dla problemów społecznych, politycznych, ekonomicznych, narodowych, religijnych, rasowych, organizacyjnych, biznesowych, równościowych, ekologicznych, lokalnych, samorządowych, profesjonalnych, zdrowotnych... **Na wszystkie wydarzenia WSTĘP WOLNY! PROWADZĄCY:** zespół facylitatorów, mediatorów, coachów Instytutu Psychologii Procesu. Program, **INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:** Michał Duda, tel. 502 616 396, e-mail: ipp@processwork.pl, www.processwork.pl



DLA WSZYSTKICH

od 1 do 8 lipca, Gąski k. Mielnia

S.O.S. NA STRES, CZYLI ŹRÓDŁO ZDROWIA I HARMONII, WARSZTATY RADOSNEGO TWORZENIA SPOKOJU WEWNĘTRZNEGO

Zastanowimy się wspólnie, jaka zależność występuje między stresem a poczuciem własnej wartości oraz tym, co przydarza się nam w życiu. Wszystko zaczyna się od zrozumienia potrzeb, myśli i emocji. Warsztaty są okazją do poznania siebie poprzez eksperymentowanie z ruchem, tańcem, głosem, malowaniem, odgrywaniem ról. Rozwijają: odwagę bycia sobą, poczucie zasługiwania, prawo do zajmowania własnej przestrzeni, kreatywność i ekspresję własnej osobowości oraz spojrzenie na swoje **ISTNIENIE** jako wyjątkowo **WAŻNE I WARTOŚCIOWE**.

MIEJSCE: Ośrodek Wspierania Rozwoju Osobistego, Gąski, ul. Piaskowa 5, www.makarena-gaski.pl

PROWADZĄCY: Ewa Żukowska i Małgorzata Potempa.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:

Ewa Żukowska, tel. 603 126 196, e-mail: makarena.gaski@o2.pl, www.wspieranie-rozwoju.pl, blog: ewazukowska.pl



DLA PSYCHOLOGÓW/TERAPEUTÓW/PEDAGOGÓW

cały rok, Warszawa

PSYCHOSYnteza - CYKLICZNE WARSZTATY KURSU KWALIFIKACYJNEGO (STACJONARNE I KORESPONDENCYJNE)

Jedyny w Polsce profesjonalny ośrodek psychosyntezy - psychologii samorealizacji / samoświadomości / psychologii z duszą zaprasza na unikalny kurs, dla uzyskania nowej specjalizacji: trenera / konsultanta / coacha zrównoważonego rozwoju człowieka (well-being), rozwoju osobowego i transpersonalnego. Istnieje możliwość certyfikacji międzynarodowej i znalezienia się na liście profesjonalnych psychosyntetyków. Dostępne też 33 książki prowadzącej - w tym poradniki samoedukacji (od dzieci do biznesu)

PROWADZĄCA: dr Ewa Danuta Białek - długoletni naukowiec w medycynie, od 20 lat pionierka psychosyntezy w Polsce i twórczyni Instytutu Psychosyntezy®, trenerka psychosyntezy, Well-being Coach, autorka.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:

tel. +48 609 382 458, e-mail: instytut@psychosynteza.pl, www.psychosynteza.pl, www.wellnesscoachingps.com



DLA WSZYSTKICH

5-7 oraz 7-9 maja, Warszawa

WARSZTAT USTAWIEŃ HELLINGEROWSKICH

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 poszukiwać rozwiązań własnych problemów. Zapraszamy osoby zainteresowane rozwojem, szukające inspiracji i gotowych narzędzi pomocy dla siebie lub innych. Termin 1 ma charakter „otwarty”, zaś 2 to „**Konflikt i miłość w SŁUŻBIE POJEDNANIA I POKOJU**”.

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



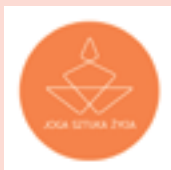
JOGA I MEDITACJE

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 wnętrza
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



WYJAZDY Z ROZWOJEM

lipiec - sierpień, Nowe Kawkowo k. Olsztyna

NA WAKACJE Z ROZWOJEM ZAPRASZA EWA FOLEY

Tygodniowe kręgi kobiet: 29.07.-5.08. „Oswoić stres”,
12-19.08. „Docenić siebie i swoją wartość: o poczuciu własnej
wartości”. 22-25.08. dla kobiet i mężczyzn, dr M. Davis-Wolfe
i dr D. Thomson (USA): „Przebudzenie świętej kobiecości
i męskości”.

Programy autorskie Ewy Foley oparte są na holistycznej kon-
cepcji tożsamości człowieka, którą odzwierciedla hinduskie
przysłowie: człowiek jest jak dom o czterech pokojach: ciała,
umysłu, emocji oraz ducha. **W programie** dziennie 6-7 godzin
zajęć, m.in.: poranny rozruch, medytacja. A potem - jak: radzić
sobie ze stresem, zarządzać emocjami, zostać zakochanym
w życiu optymistą; zbudować pozytywny autowizerunek
i zdrową samoocenę. Praktyczne ćwiczenia, które można
od razu zastosować we własnym życiu. **Inwestycja:** 900 zł
+ koszt wyżywienia i noclegów, w zależności od wybranego
standardu zakwaterowania. **ORGANIZATOR:** ISI Ewa Foley,

www.ewafoley.pl.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:

tel. 606 88 5555,

e-mail: foley@foley.com.pl,

www.tuiteraz.eu



WAKACJE Z ROZWOJEM

30 czerwca - 8 lipca, OŚRODEK TU I TERAZ,
NOWE KAWKOWO K. Olsztyna

V MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL TANTRY I SEKSUALNOŚCI

Czy chcesz nauczyć się przeżywania głębokiej miłości i seksual-
ności? Marzysz o spotkaniu nowej fascynującej osoby? Nauczysz
się, jak odczuwać prawdziwą bliskość z ukochaną osobą? Jeśli
tak, to zapraszamy na spotkanie z Tantrą - łączącą seksualność,
rozwój osobisty i duchowość! **Ponad 20 najlepszych prowa-
dzących z polski i zagranicą: J. Hawken, S. Caspi, Kimaya,
S. Newsome, B. Price, S. Schonenshein, Shivani, A. Rupert,
M. Emitt, R. Osborn, D. Goodman, Kachenka i inni! Warsztaty,
ceremonie, rytuały, koncerty na żywo i imprezy taneczne.**
Dla singli i par. Wszystkie warsztaty są tłumaczone!

CENA: 1200 zł za 9 dni warsztatów! (do 15.04 rabat 100 zł)
+ koszty pobytu i wyżywienia!

MIEJSCE: Ośrodek Rozwoju Osobistego Tu
i Teraz Nowe Kawkowo.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA:

biuro: tel. 662 759 576;

Jacek Towalski, tel. 602 219 382; Maja
Wołosiewicz-Towalska, tel. 606 994 366,

e-mail: kawkowo@tuiteraz.eu,

www.tuiteraz.eu



WYJAZDY Z ROZWOJEM

10-15 czerwca (wyj. 9.06 / przyj. 16.06), Toskania, Włochy

WARSZTATY ROZWOJOWE „ODKRYJ SIEBIE NA NOWO”, PIĄTA EDYCJA

Warsztaty przygotowane są z myślą o wszystkich, którzy chcą
poznać siebie oraz mechanizmy, jakie sterują naszym życiem,
i zacząć świadomie się nim cieszyć. Pod okiem doświadczonych
trenerów rozpoczniemy pracę nad swoimi przekonaniem, jako
grupa pracować będziemy nad harmonią między ciałem, emo-
cjami, umysłem i doświadczeniem oraz nad wzorcami myślenia,
czucia i reagowania. Zidentyfikujemy postawy i myśli, które
utrudniają nam autentyczne bycie w „tu i teraz”. A wszystko
to w sercu magicznej Toskanii...

PROWADZĄCY: Info www.coachingpeople.pl

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: CPAB: CoachingPeople, Katowice,
www.coachingpeople.pl

BIURO: tel. +48 530

360 149, +48 530

360 721, e-mail: biuro@coachingpeople.pl



POLSKI INSTYTUT
ERICKSONOWSKI

SZKOLENIA Z PSYCHOTERAPII

www.p-i-e.pl

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...

WARSZTATY ROZWOJU - WIOSNA/LATO 2017

DLA WSZYSTKICH

Internet

WARSZTATY WOJCIECHA EICHELBERGERA W WERSJI ON-LINE

Uczysz się, kiedy i gdzie chcesz - wystarczy dostęp do Internetu!
8 razy Odporność - poznaj skuteczne metody radzenia sobie ze stresem. Nie pozwól, by stres zniszczył Ci życie! Postaw na profilaktykę! Na internetowe warsztaty „8 x ODPORNOŚĆ” (Obecność, Oddychanie, Oparcie w sobie, Odreagowanie, Odpuszczanie/Odmawianie, Odpoczynek, Odżywianie).

Pokochaj swoje ciało - dla osób, które pragną spojrzeć na siebie w zupełnie inny sposób niż dotychczas. Dzięki nim odkryjesz piękno w sobie i zaprzyjaźnisz się z własnym ciałem.

Strefa Mindfulness - zacznij żyć uważnie tu i teraz, ciesz się życiem. Możesz w pełni wykorzystać swój potencjał, kreatywność, talenty. Skupić się na rzeczach istotnych, czerpać radość z wartościowych i budujących relacji z bliskimi, przyjaciółmi i współpracownikami.

PROWADZĄCY: Wojciech Eichelberger - psychoterapeuta, trener i doradca biznesu, specjalista w dziedzinie radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym.

INFORMACJE:

www.Eichelberger.Zwierciadlo.pl



WAKACJE Z JOGĄ

kwiecień - listopad, **NOWE KAWKOWO k. Olsztyna**

WARSZTATY FRANCOISE RAMBAUD TU I TERAZ

Zapraszamy na spotkanie z niezwykłą nauczycielką Françoise Rambaud, Przebudzoną Szamanką z Francji. Praktykowała u mistrzów i szamanów w Tybecie, Peru i na pustyni egipskiej. Ponad 10 lat prowadziła Duchowe Centrum we Francji. Podczas warsztatów odkryje przed nami różne rzeczywistości i iluzje. Totalnie przetransformuje nasze życie. Uwolni od blokad i ograniczeń, wskaże Nowe Drogi. Wesprze na Drodze do realizacji marzeń. **20-23.04 Szamańskie uzdrawianie; 1-4.06 Powrót do Mocy Szamanki; 8-11.06 Nowy mężczyzna - zrozumieć esencję kobiecości; 27-31.08 Szamańskie wakacje w naturze; 21-24.09 Jak stać się niesamowitym..., 26-29.10 O związkach - dla par i nie tylko; 22-26.11 Awansowany: Moc Szamanki.**

MIEJSCE: Ośrodek Rozwoju Osobistego Tu i Teraz Nowe Kawkowo k. Olsztyna. ZGŁOSZENIA:

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



DLA KOBIEC

11-14 maja, Salzburg, Austria

BYĆ KOBIECĄ - OTWÓRZ SIĘ NA ZMIANY

Kolejna edycja warsztatów dla Kobiety poszukujących odpowiedzi na swoje pytania. Tym razem łączymy warsztaty ze zwiedzaniem Salzburga i odkrywaniem nowych miejsc, w sobie i mieście. **DLA KOGO: WSZYSTKICH KOBIEC** potrzebujących odprężenia, relaksu, czasu wyłącznie dla siebie, pragnących poszerzyć swoją wiedzę z zakresu komunikacji, budowania relacji, psychologii, chcących lepiej poznać swoje możliwości, a przede wszystkim dla tych, które chcą coś zmienić w swoim życiu, sprawdzić, w jakim momencie swojego życia się znajdują. Podczas zajęć uczestniczki wydobywają z siebie swoje najlepsze zasoby, utrwalają najbardziej efektywne nawyki pomagające im dobrze i w zgodzie ze sobą funkcjonować. Wracają do „siebie” z nową, dobrą energią, siłami i uśmiechem.

GLÓWNE POJĘCIA TYCH WARSZTATÓW TO: ZMIANA, AKCEPTACJA, ELASTYCZNOŚĆ, OTWARTOŚĆ I UWAGAŻNOŚĆ. PROWADZĄCA: Ewa Brzoza - coach, trener, pedagog. Kontakt: Ewa Brzoza, tel. 603 375 777, e-mail: biuro@twojtrenner.com



DLA WSZYSTKICH

maj - lipiec, Warszawa i Czarny Las

MIND INSTITUTE - 8 LAT DZIAŁALNOŚCI!

• **2-dniowy Warsztat „Uważność w Relacjach”, 13-14 maja, Warszawa.** W uważności nie chodzi tylko o uważność na samego siebie czy naturę. Uważność dotyczy też innych ludzi, uczenia się bycia z innymi, niezależnie od trudności, jakie to powoduje. Jednak to często relacje są źródłem nie tylko największej radości, ale także największych trudności. Jak sprawić, żeby było nam w nich łatwiej? • **2-dniowe Wprowadzenie do Uważności Dzieci i Młodzieży (dla dorosłych), 3-4 czerwca, Warszawa.** Warsztat pokaże narzędzia do praktykowania uważności z dziećmi.

• **Wakacje z Uważnością (24-29 lipca) oraz Wakacje ze Współczuciem (7-12 sierpnia), Czarny Las.** Odosobnienie pokazuje metody i dostarcza narzędzi skutecznego radzenia sobie ze stresem w życiu oraz z emocjami, uczy nas akceptacji tego, co się pojawia i nas samych.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: The Mind Institute, tel. 608 079 909, e-mail: mindinstitute@mindinstitute.com.pl, www.mindinstitute.com.pl



JOGA I MEDYTACJA

26 czerwca - 2 lipca, Lipowy Dom, Lipowo, Mazury

WAKACJE Z JOGĄ

Regenerująco-wakacyjny warsztat w wyjątkowo cudnie położonym ośrodku, z przepięknym widokiem oraz własnym dostępem do krystalicznie czystego jeziora w sercu Mazur, z dala od turystycznego zgiełku, w strefie ciszy. Proponujemy praktykę jogi, pracy z oddechem (pranajamy) i medytacji z Piotrem Künstlerem, który ma ponad 15-letnie doświadczenie prowadzenia zajęć. Do tego pyszna wegekuchnia oparta na autorskim menu, z wysokiej jakości produktów i warzyw z własnego ogrodu. Na miejscu masaże. Po prostu idealne miejsce i czas, aby zatrzymać się, napełnić energią i zasilić otaczającą przyrodą. Zapraszamy! **PROWADZĄCY: Piotr Künstler - ponad 15 lat doświadczenia prowadzenia warsztatów.**

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



WAKACJE Z JOGĄ

20-26 sierpnia, 27 sierpnia - 2 września, Jastrzębia Góra
k. Władysławowa

LETNIE LABORATORIUM JOGI NAD BAŁTYKIEM

Zapraszamy na kameralny warsztat jogi (max. 16 os.) prowadzony z myślą o indywidualnych potrzebach uczestników o różnym stopniu zaawansowania. Zajęcia odbywać się będą na sali z podgrzewaną podłogą, w pełni wyposażonej w sprzęt do jogi. Wykwintne dania kuchni wege gotować będzie wybitna osobowość kulinarna - **Kasia Urban**. Otoczony starodrzewiem pensjonat Jantar oddalony jest tylko **200 m od pięknej plaży pod wysokim klifem**. Po modernizacji modernistyczna willa ma do zaoferowania pokoje z designerskimi łazienkami, klimatyczną jadalnię z kominkiem oraz saunę.

PROWADZĄCA: Katarzyna Pilorz - dyplomowany i certyfikowany nauczyciel met. IYENGARA stopnia Senior z blisko 20-letnim stażem, trener nauczycieli tej metody jogi.

**INFORMACJE I ZAPISY: tel. 605 960 362,
e-mail: studiojogi@studiojogi.pl, www.studiojogi.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



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 regeneracyjnych i relaksacyjnych oraz technik oddechowych i medytacji. Gwarantujemy dobór właściwych pozycji indywidualnie do możliwości każdego uczestnika.** Obecność doświadczonych nauczycieli zapewni każdemu bezpieczeństwo podczas ćwiczeń i profesjonalną korektę.

ORGANIZATOR: JOGA SZTUKA ŻYCIA.

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



SZKOŁA TRENERÓW ROZWOJU OSOBISTEGO



Life Coaching College

Trzy semestry twórczej inspiracji

Nabór: 25 czerwca 2017

Profesjonalizm, praktyczna wiedza, unikalne umiejętności

54-237 WROCŁAW, ul. Starograniczna 28

tel. 71 / 355 40 27, www.stro.edu.pl

DLA KOBIET

maj - październik, Warszawa

SZKOLENIA W RAMACH PROJEKTU: KOBIETA ALFA W SZCZĘŚLIWYM ZWIĄZKU

Jak być pewną siebie i asertywną liderką własnego życia? 13.05; 15.07; 09.09.2017 r. **Jak wyglądać kobieco i czuć się pewną siebie?** 29.04; 27.05; 12.08.2017 r.

Jak oczarować sobą mężczyznę - sztuka nawiązywania relacji z mężczyznami? 20.05; 29.07; 21.10.2017 r.

Szczęśliwa w miłości - sztuka budowania udanych związków. 01.07; 30.09.2017 r.

Skorzystaj z sobotnich szkoleń dla kobiet organizowanych w centrum Warszawy. Bądź szczęśliwa w miłości. Szkolenia prowadzi uznany psycholog i trener Iwona Firmanty wraz z zespołem. Więcej informacji na stronie www.kobietaalfa.pl bądź pod nr. telefonu (22) 224 21 96 lub pod adresem e-mail kontakt@kobietaalfa.pl. Szkolenia są w cenie 299 zł.

Cena promocyjna na hasło Sens5: 170 zł (ważna do 31.05.2017 r.).

DLA WSZYSTKICH

29 kwietnia - 2 maja GDAŃSK, 13-14 maja WARSZAWA,
3-4 czerwca WROCŁAW, 10-11 czerwca KRAKÓW

TWOJA PRZEMIANA - PRZYPOMNIJ SOBIE, KIM JESTEŚ

Jeśli wciąż szukasz, pytasz, potrzebujesz, zapraszam Cię do podróży w głąb Ciebie, do Twojego serca, ku czystej świadomości, cichemu bezruchowi, ponieważ tam możesz usłyszeć głos swojej duszy. Tam jest Twoja moc, odpowiedzi na wszystkie pytania, które zadajesz, rozwikłanie wszelkich wątpliwości, tam jest Twoje uzdrowienie. **Czas przestać szukać na zewnątrz i zwrócić się ku sobie.** Umysł nakarmić wiedzą i poszerzyć świadomość. Wiedzę wprowadzić w życie, by stała się mądrością. Czas przypomnieć sobie, Kim Jesteś, i żyć w wolności.

PROWADZĄCA: Paulina Napora.

INFORMACJE I ZGŁOSZENIA: Paulina Napora, tel. 602 702 403,
e-mail: twojaprzmiana@op.pl,
www.twojaprzmiana.pl



TECHNIKA ALEXANDRA

METODA POWROTU DO WYGODY
I PRZYJEMNOŚCI POZOSTAWANIA W SWOIM CIELE
UCZY ELIMINOWANIA ZBĘDNYCH NAPIĘĆ
I USZYTYWNIENI, PANOWANIA NAD STRESEM I TREMĄ

Lekcje indywidualne, warsztaty, zajęcia wyjazdowe
MAGDALENA KĘDZIOR - doświadczona, dyplomowana instruktorka tej metody

www.technika-alexandra.pl, technikaalexandrak@gmail.com | tel. 509 716 951



Wydawnictwo  irgo zaprasza

II Międzynarodowa Konferencja
ŚWIADOMOŚĆ ZDROWIA
METODY UWALNIANIA TRAUMY

27-28 maja 2017, Warszawa

Program i zapisy:

www.virgobooks.pl



 irgo
K S I A Ż K I
BUDZĄCE ŚWIADOMOŚĆ