

Prowadząca – Ewelina Rondalska

Pierwszy 200 - godzinny trening nauczycielski jogi Ewelina ukończyła w Wielkiej Brytanii i Francji ponad 15 lat temu. Od tego czasu prowadzi regularne spotkania z joga i medytacja oraz rozwija umiejętności o nowe nurty pracy z ciałem na warsztatach i w czasie podróży. Od 2017 roku , po 6 latach nauki u dr Tadeusza Blaszczyka jest również certyfikowanym terapeuta Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i Akupunktury. Joga i medytacja sa dla niej narzędziami wglądu w umysł i ciało, profilaktyki dobrego zdrowia i samopoczucia, narzędziem autoterapii i uważności w życiu.

Jej doświadczenie z joga i medytacja wykracza poza ramy standardowych zajęć i często było wykorzystywane jako terapie wspierające dla osób w szczególnych sytuacjach m.in. szpitalu psychiatrycznym, ośrodku uzależnień, pracy z osobami starszymi czy w sytuacjach kryzysu.

W zajęciach łączy wiedze z zakresu medytacji, jogi somatycznej, terapeutycznej, hormonalnej, neurojogi, jogi jin, kundalini oraz nidry.

Od 2025 roku Ewelina jest członkiem Fundacji Instytut Ludzi , której misja jest dbanie o dobrostan ludzi.

Joga z Ewelina ma charakter somatyczny, zwracamy większą uwagę na uważność i oddech niż na precyzyjne wykonanie pozycji. Jest czasem indywidualnym w grupie, każdy pracuje sam ze sobą i swoimi możliwościami. Poznajemy swoje ciało i umysł jednocześnie rozwijając je i poprawiając ich funkcjonowanie. Doświadczenie tych zajęć w połączeniu z wspierającym ciało śniadaniem w Hotelu HP Park nad jeziorem maltańskim, na pewno będzie zdrowym i pięknym początkiem dnia. Zapraszam serdecznie.

