

IWONA GROCHOWSKA  
Life & Business Energy Coach



# Energia Kobiety

*warsztaty przebudzenia wartości*

Terminy:  
4-6 marzec  
11-13 marzec



HOTEL ANDERS  
★★★★  
STARE JABŁONKI

# Kobieta Pełna Mocy...

jest świadoma tego kim jest, dlaczego taka jest, jak to wpływa na jej życie. Akceptuje rzeczy takimi jakie są. Zostawia za Sobą to co było. Nie koncentruje się na tym co straciła, czy czego nie otrzymała, ale skupia się na wyborze Siebie. Żyje każdą chwilą, którą traktuje jako dar. Pełna Mocy Kobieta ma dostęp do swojej Wewnętrznej Mądrości, Kreatywności, Intuicji, panuje nad swoimi emocjami, które stają się Jej sprzymierzeńcami. Zna swoją drogę i nią podąża, z zaufaniem przyjmując naukę z każdego doświadczenia, nawet tego trudniejszego. Jest Autentyczna, z odwagą wyraża to Kim jest naprawdę. Nie jest nikim więcej tylko Sobą. Swoją Prawdziwością inspiruje innych i dzieli się, w pełen mocy sposób swoją energią z najbliższymi. Czuje swoją Wartość, nie musi nic nikomu udowadniać, ani szukać poklasku, wynikiem czego pewnie kroczy przez Świat. Łączy w Sobie Miłość, Radość, Spokój, Mądrość. Nieustannie wzrasta.

# *Zapraszamy Cię na 3-dniowy warsztat przebudzenia kobiecej wartości*

Dzień 1 (piątek) 16:00-19:00

- Porozmawiamy o tym czym wyróżnia się kobiece myślenie i emocje
- Stworzysz swoją unikalną afirmację Mocy
- Porozmawiamy o akceptacji naszego ciała
- Na zakończenie zrobimy relaksujący masaż twarzy



Dzień 2 (sobota) 10:00 - 13:00

- Poznasz 7 poziomów świadomości Kobiety, z których będziesz mogła od tej chwili korzystać w każdym obszarze Twojego życia. Dowiesz się jak działa Kobieta Ofiara, Kobieta Konfliktowa, Kobieta Rozumna, Kobieta Opiekunka, Kobieta Naukowiec, Kobieta Wizjonerka i Kobieta Twórcza. Zobaczysz Kim Ty jesteś i zdecydujesz jak ma wyglądać Twoja Pełna Mocy Wersja Kobiecości.
- Poznasz medytację Manifestacji Kobiecej Mocy
- Poznasz 5 elementów kobiecej energii i pracę z emocjami w tych elementach
- Zrobimy technikę uwalniania emocji wg Davida Hawkins'a
- Nauczysz się również uwalniać emocje poprzez ruch



# *Zapraszamy Cię na 3-dniowy warsztat przebudzenia kobiecej wartości*



Dzień 2 (sobota) 15:00-18:00

Popołudnie rozpoczniemy Ceremonią kakao.

Opowiemy Ci historię ceremonialnego kakao. Kakao przez swoją naturę zachęca, żeby zajrzeć włąb siebie, ale i spojrzeć na świat zewnętrzny poprzez serce. A w połączeniu ze sferą mentalną oraz seksualnością stwarza przestrzeń Kreacji – czyli tworzenia czegoś, czego jeszcze w Twoim życiu/przestrzeni nie ma.

- Następnie porozmawiamy o tym co jest dla Ciebie ważne i jak to wpływa na Twoje relacje i Twoją wewnętrzną równowagę. Odkryjesz fundament tego Kim jesteś i już żaden kolejny dzień nie będzie taki sam.
- Poznasz medytację Jestem Wartością
- Poznasz archetypy Kobiety
- A następnie nauczysz się wyrażać swoją kobiecość poprzez ruch
- Po przerwie na kolację dzień zakończymy Ceremonią Oczyszczania przy ognisku, tego czego nie chcesz w swoim życiu, i co chcesz za Sobą zostawić



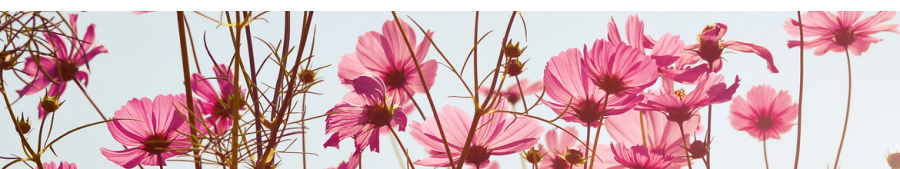
# *Zapraszamy Cię na 3-dniowy warsztat przebudzenia kobiecej wartości*



Dzień 3 (niedziela) 9:00-12:00

Na zakończenie doświadczymy Shinrin-yoku czyli kąpieli leśnej. Wywodzi się ona z Japonii. Polega na wolnych, relaksacyjnych spacerach wśród drzew i odbiorze naturalnego otoczenia wszystkimi zmysłami. Technice poświęcone są liczne badania naukowe nad pracą mózgu, odpornością oraz odpowiedzią układu nerwowego i reakcjami psychologicznymi pod wpływem tego rodzaju terapii.

To będzie czas integracji w ciszy, wśród drzew wszystkich doświadczeń z poprzednich spotkań.



# *Drogą do serca Twojej wartości i kobiecej energii poprowadzą Cię*



Iwona GROCHOWSKA

Certyfikowany Life Energy Coach w amerykańskim Instytucie Coachingowym iPEC Coaching. Energyleadership Master Practitioner w metodzie pracy wg 7 poziomów świadomości

Przepracowała indywidualnie z klientami ponad 1000 godzin coachingowych, tworzy programy coachingowe online oraz prowadzi warsztaty rozwojowe dla kobiet.

Moją pasją jest nieograniczona, wewnętrzna moc kobiety. Moją misją jest wspieranie kobiet w odkrywaniu ich unikalności po to żeby mogły stać się przyczyną swojego życia, a nie tylko efektem przypadkowych czynników.

Helena ORZECZOWSKA

Dyplomowany praktyk metody Shiatsu Zen oraz Shiatsu Facelift – japońskiego masażu leczniczego. Shiatsu to dla mnie rozmowa z ciałem i z emocjami. Subtelny dotyk może rozpuszczać ciało i ożywiać ukryte w nim emocje. Poprzez dotyk tworzy się świadomość siebie i tego, co dzieje się z naszym ciałem.

Instruktor Rio Abierto z Escuela de Formación de Río Abierto – praca z ciałem, redukuje napięcia, stres wynikające z traumatycznych wydarzeń.

Praca z ciałem kojarzy mi się z celebracją piękna, gdzie dbanie o siebie to nie codzienna rutyna lecz bogata w rytuały sztuka.

