

SIŁA KOBIECOŚCI – ODKRYJ SIEBIE I ZADBAJ O WEWNĘTRZNĄ HARMONIĘ

PROGRAM WARSZTATÓW

10:00 - 10:30 KRĄG ROZPOCZYNAJĄCY

Rozpoczynamy warsztaty wspólnym kręgiem, w którym każda z uczestniczek będzie miała okazję przywitać się, podzielić swoimi oczekiwaniami i stworzyć atmosferę wzajemnego wsparcia oraz zaufania. To moment na zjednoczenie siły grupy i wprowadzenie w temat dnia.

10:30 - 11:30 GIMNASTYKA SŁOWIAŃSKA I MEDYTACJA

Wprowadzenie do tradycyjnych technik gimnastyki słowiańskiej w formie praktycznej. Uczestniczki będą ćwiczyć przy pięknej muzyce, nadając intencje każdemu ruchowi. Warsztat będzie łączyć wzmocnienie ciała z głęboką relaksacją i harmonią wewnętrzną.

11:30 - 12:30 BYĆ KOBIECĄ

Blok tematyczny, który pomoże uczestniczkom zrozumieć siebie poprzez odkrywanie archetypów żeńskich.

- Indywidualne Rozpoznanie Osobowości: Za pomocą ilustrowanych kart przedstawiających zwierzęta, uczestniczki będą mogły odkryć swoje wewnętrzne archetypy. Karty symbolizują różne cechy i role żeńskie, pozwalając na lepsze zrozumienie siebie.
- Odkrywanie Archetypów: Wspólne zgłębianie znaczenia archetypów oraz ich roli w życiu codziennym. Jakie archetypy dominują w Tobie i jak je wykorzystać do budowania świadomego życia?

12:30 - 13:30 OBIAD

Czas na smaczny i pożywny posiłek przygotowany z myślą o uczestniczkach przez TOP CHEF Oliwię Bernady.

13:30 - 14:30 MEDYTACJA Z KOLORAMI

Warsztat oparty na wewnętrznym widzeniu kolorów i ich interpretacji. Uczestniczki będą uczyć się, jak rozpoznawać barwy w medytacji oraz co mogą one oznaczać w kontekście emocji, intuicji i wewnętrznej energii.

14:30 - 15:30 DOBRE PRAKTYKI DLA CAŁEGO CZŁOWIEKA

Sesja dzielenia się prostymi technikami, które wspierają ciało, duszę i emocje.

W programie m.in.:

- EFT (optukiwanie emocjonalne),
- TRE (łagodzenie napięcia przez ciało),
- Przymulanie i głaskanie jako techniki relaksacyjne,
- Różne inne proste metody wspierające w trudnych sytuacjach.

15:30 - 16:00 PRZERWA

Czas na regenerację sił przy smacznych przekąskach i napojach.

16:00 - 17:30 BLOK POŚWIĘCONY ZDROWIU

Warsztat składa się z kilku modułów, każdy dedykowany różnym aspektom zdrowia i świadomości ciała:

- Po co nam pasożyty?: Edukacyjny warsztat, który pozwala zrozumieć rolę pasożytów w kontekście zdrowia i układu odpornościowego.
- Jestem tym, co jem: Rozmowy o znaczeniu odżywiania i jego wpływie na ciało oraz umysł.
- Warsztat Rysowania Człowieka: Kreatywna sesja, podczas której uczestniczki będą mogły narysować swoją wizję ciała, ukazując jego potrzeby i wewnętrzne zasoby.
- Chlorofilina to nie roślina: Warsztat ujawniający manipulacje w świecie zdrowia i suplementów. Jak odróżnić prawdziwe informacje od marketingowych trików.

17:30 - 18:30 JAK MNIE WIDZISZ, SIOSTRO?

Twoja osobowość na scenie. Zajęcia w duchu radości i integracji. Warsztaty będą zawierać elementy Jogi Śmiechu, wspólną zabawę oraz techniki wspierające zacieśnianie więzi społecznych.

18:30 - 19:30 PODSUMOWANIE I ZAMKNIĘCIE KRĘGU

Podsumowanie dnia, dzielenie się wrażeniami i wnioskami oraz wspólny zamykający krąg.

NASZYMI WSPANIAŁYMI GOŚĆMI PODCZAS WARSZTATU BĘDZIE CHARYZMATYCZNY DUET:

JUSTYNA MIA DĄBROWSKA I DARIUSZ MATT TRUSZCZYŃSKI.

Dietetycy kliniczni, specjaliści od podnoszenia odporności. Praktycy, którzy wyprowadzili swoje organizmy ze stanu ciężkiego do pełnego zdrowia. Dziś uczą innych tego, jak w prosty i praktyczny sposób każdy może to zrobić! Dariusz jeszcze 13 lat temu służył jako zawodowy strażak. W tej służbie zatrzymał go nowotwór. Mimo półtorarocznego, intensywnego, konwencjonalnego leczenia nie udało się powstrzymać rozwoju choroby. Dopiero, gdy wziął sprawy w swoje ręce, wyzdrowiał. Justyna natomiast cztery lata temu otrzymała diagnozę pięciu nieuleczalnych chorób. Nie poddała się, zaufała naturze. Dzięki temu wygrała swoje zdrowie i życie.

Oboje są również artystami, tworzą autorską biżuterię MYAMATT.

Ponadto zajmują się warsztatowo pracą z całym człowiekiem, poprzez m.in gimnastykę słowiańską, jogę śmiechu, malowanie intuicyjne, EFT, TRE, pracą z przekonaniem, z wizją, wartościami i emocjami oraz ze skalą Hawkinsa. Od urodzenia mają naturę działaczy i pragną zmienić świat na lepszy. Dzisiaj udowadniają, że małymi, dobrymi nawykami można dokonać wielkich rzeczy. Zaś w dobrym zespole można dokonać rzeczy niemożliwych. Pasjami tworzą niesamowitą artystyczną autorską biżuterię, która ma moc terapeutyczną. Amulety, które tworzą są małymi dziełami sztuki.

Cena warsztatów: 250 zł/os



Informacje i zapisy:

Tel: 535 140 018

e-mail: eventy@archehotelpulawskaresidence.pl

Szczegóły na stronie www.pulawskaresidence.com.pl (w zakładce - wydarzenia)