



Obecne Serce Żywe Ciało

z Magdaleną Janicką

11.11.2017 WROCŁAW **moc świadomej obecności w sercu, w ruchu i w tańcu**

Od urodzenia do śmierci nasze ciało wiernie towarzyszy nam we wszystkim w naszym życiu... Ma w sobie ogromną mądrość i instynkt, nosi w sobie to co czujemy i myślimy, lęki, radości, zmartwienia i inspiracje... Jest także wehikułem naszej prawdziwej Natury...

Zamieszkać świadomie w sobie i w swoim ciele, w jego ruchu, tak totalnie, aż TY znikniesz, i pozostanie tylko to czym naprawdę Jesteś.

W praktyce świadomej obecności na warsztacie będziemy łagodnie rozwijać wewnętrzny pomost pomiędzy nawykiem życia "w głowie" i na zewnątrz siebie ku swojemu wnętrzu i ciału, i ku świadomemu Istnieniu, który przenika nas cały czas, niezauważane przez nas, gdy my nawykowo żyjemy uwagą na zewnątrz.

W trakcie tego jednodniowego warsztatu wprowadzimy swoje ciało w ruch przy muzyce, i czasem bez niej - eksplorując swoją świadomością ruch oraz naturalnie wyłaniający się z niego taniec.

Nieważne jak się poruszasz ani jak wyglądasz, i czy masz doświadczenie lub jak dużo go masz. Bycie świadomie obecnym w ruchu nie ma żadnych kroków ani zasad poruszania się. Obecni w sobie, poruszając się z własną energią w danej chwili, wracamy do swoich ciał i serc, uwalniamy napięcia, i łączymy się ze swoją wolną i prawdziwą naturą, z kreatywnością i intuicją, z głębokim spokojem swojego Istnienia.

W trakcie warsztatu doświadczymy także grupowej sesji świadomej obecności. Nabierzemy podstawowego doświadczenia do samodzielnej praktyki obecności w domu i na codzien lub pogłębimy je, jeśli mamy już uprzednie doświadczenie w praktyce.

Warsztat jest otwarty dla początkujących, jak i dla wszystkich już praktykujących obecność w sobie, w ciele, w ruchu i tańcu.

Praktyczne przygotowanie: ubierz się „na cebulkę” - czyli kilka warstw ubrania, weź ze sobą dużo wody, coś do pisania.

Zapraszamy na wewnętrzną przygodę ucieleśnienia! :)



Magdalena Janicka od wielu lat pasjonuje się mocą świadomej obecności w ciele, w uczuciach, w ruchu i naturalnym tańcu, i inspiruje do niej innych. Od wielu lat praktykuje naturalny taniec jako medytację w ruchu.

Wraz z Colinem P. Sissonem jest współtwórczynią Integrującej Obecności i współautorką serii zaawansowanych warsztatów Spotkania z Cieniem. Jest długoletnią praktyczką 5Rytmów® Gabrielle Roth. Absolwentka m.in. SkyDancing Tantra Institute we Francji. Wydawca i astrolog ewolucyjna. Oferuje autorskie warsztaty inspirujące do wewnętrznego przebudzenia i łączenia się ze swoją prawdziwą naturą poprzez moc obecności i ucieleśnianie jej w ruchu i w swoim życiu.

Więcej na: www.magdalenajanicka.com

Data: 11.11.2017

Miejsce: Wrocław, Centrum Drzewo Życia, ul. Tęczowa 57, bud. G, 1 piętro

Godz: 12-19 (z przerwą na lunch)

Cena:

190 zł - dla osób, które wpłacą zadatek do 30 października 2017

240 zł - dla osób, które wpłacą zadatek po 30 października 2017

Zadatek wysokości 100 zł prosimy wpłacać na konto: Anna Staszek 43 1140 2004 0000 3602 4659 3956 z dopiskiem „Obecne Serce”

Na 5 dni przed rozpoczęciem warsztatu zadatek nie ulega zwrotowi.

Kontakt: Anna Staszek, kom: 501 673 971, email: anna_staszek@o2.pl oraz Magdalena, kom: 691 674 123,