



TU i TERAZ

Moc obecności
w ciele i w ruchu

23.04.2017 Wrocław

z Magdaleną Janicką

Zapraszamy na warsztat świadomej obecności w ruchu przy muzyce i czasem bez niej. Nieważne jak się poruszasz ani jak wyglądasz, i czy masz doświadczenie. Bycie świadomie obecnym w ruchu nie ma żadnych kroków ani zasad, nie ma w nim oceniania ani też celu by do czegoś dojść lub kimś być. Jest natomiast darem dla siebie samego i dla siebie samej. Gdyż sprawia, że 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.

...Nasze ciało jest wehikułem naszej prawdziwej Esencji. Zamieszkać w swoim ciele, w jego ruchu, tak totalnie, aż TY znikniesz, i pozostanie tylko to czym naprawdę Jesteś.

Warsztat jest otwarty dla początkujących, jak i dla wszystkich już praktykujących świadomość siebie w ciele i/lub świadomy ruch. Praktyczne przygotowanie: ubierz się „na cebulkę” - czyli kilka warstw ubrania, weź ze sobą dużo wody. Serdecznie zapraszamy na wewnętrzną przygodę ucieleśnienia!



Magdalena Janicka

od ponad 20 lat jest na ścieżce poszerzania świadomości i pasjonuje się byciem świadomie obecnym w ciele, w umyśle, w emocjach i w ruchu; a od 10 lat inspiruje do niej innych.

Wraz z Colinem P. Sissonem jest współtwórczynią Integrującej Obecności oraz współautorką serii zaawansowanych warsztatów Spotkania z Cieniem. Trenerka Integracji Oddechem. Jest długoletnią praktyczką 5Rytarów® Gabrielle Roth - dynamicznej medytacji w ruchu, oraz innych form świadomej pracy z ciałem, ruchem, i duchowym wymiarem energii seksualnej (m.in. absolwentka SkyDancing Tantra Institute we Francji).

Prowadzi w kraju i zagranicą autorskie warsztaty o mocy bycia świadomie obecnym oraz udziela sesji indywidualnych. Więcej na: www.magdalenajanicka.com

Data: 23.04.2017

Miejsce: Wrocław, Centrum Jogi i Samorealizacji Biała Sowa, ul. Różyckiego 1c/425

Godz: 13:30-19:30

Kontakt: Anna Staszek

kom: 501 673 971, anna_staszek@o2.pl

Cena:

170 zł - dla osób, które wpłacą zadek do 1 kwietnia 2017

220 zł - dla osób, które wpłacą zadek po 1 kwietnia 2017

Zadek wysokości 100 zł prosimy wpłacać na konto:

Anna Staszek 43 1140 2004 0000 3602 4659 3956 z dopiskiem „Tu i Teraz”