

warsztaty

JESTEŚ CAŁOŚCIĄ

ciało umysł emocje



Ukojenie dla układu nerwowego & zajęcia z pilatesu rozluźniające ciało

Dla Kogo ten warsztat?

- ▶ Masz **gonitwę myśli**, którą ciężko Ci zatrzymać?
- ▶ Towarzyszy Ci **napięcie, stres, czujesz się przytłoczony/-na, masz trudności w koncentracji** i nie wiesz jak z tego wyjść?
- ▶ Szukasz skutecznych sposobów by wprowadzić **więcej spokoju i równowagi do swojego życia?**
- ▶ Chcesz wzmocnić siebie by mieć **większą sprawczość i poczucie bezpieczeństwa?**

W parach taniej! Zgarnijcie 200 zł ZNIŻKI, zapisując się w parze na warsztat - przyjaciółka, przyjaciel, siostra, mąż, żona - każda para jest mile widziana!

Dlaczego warsztat "Jesteś całością"?

W dzisiejszych czasach hołdujemy chłodnemu umysłowi i racjonalnej analizie. Często zanurzamy się w myślach, w efekcie później nie potrafimy **wyjść z zakłętego kręgu rozpatrywania przeszłości i próby kontrolowania przyszłości. Zamartwiamy się, odcinamy od bycia tu i teraz, uczucia radości i witalności.**

Naturalna komunikacja z własnym ciałem i zdolność rozpoznawania subtelnych sygnałów z niego płynących, jest **najsukuteczniejszą i przynoszącą długotrwałe rezultaty praktyką dbania o swój dobrostan psychofizyczny.** Zwłaszcza w czasach, gdy lęki, przewlekła bezsenność, stres i przytłoczenie są powszechnymi doświadczeniami.

Warsztaty poprowadzą **psychoterapeutka - Sandra Kłos**, która łączy wiedzę i praktykę z 5 różnych nurtów terapeutycznych (w tym Somatic Experiencing SE), ucząc skutecznej samoregulacji, uwalniania napięć i kontaktu z ciałem oraz certyfikowana instruktorka pilatesu - **Anna Gaworska.**

PROWADZENIE



Sandra Kłos

**PSYCHOLŻKA
I PSYCHOTERAPEUTKA**

Łączy wiedzę I PRAKTYKĘ z 5 różnych nurtów terapeutycznych w celu nauki samoregulacji i kontaktu z ciałem.



Anna Gaworska

**CERTYFIKOWANA INSTRUKTORKA
PILATESU**

Prowadzi zajęcia Body & Mind, które łączą pracę z ciałem z technikami oddechowymi, regulującymi pracę układu nerwowego.

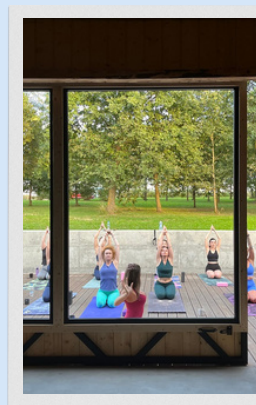
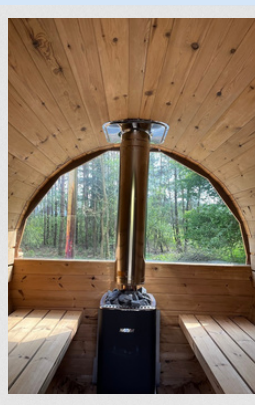
Czego doświadczysz podczas warsztatu?

- ▶ Poznasz narzędzia somatycznej autoregulacji układu nerwowego.
- ▶ Nauczysz się metod przywracania równowagi w ciele, które zajmują kilka minut i mogą być stosowane samodzielnie w domu.
 - ▶ Zbudujesz zaufanie do siebie.
 - ▶ Uwolnisz napięcia z ciała (klatki piersiowej, barków, ramion, karku).
 - ▶ Poprawisz swoją sprawczość i decyzyjność.
- ▶ Poznasz swoje granice i poczujesz się bezpiecznie odkryjesz uspokajającą moc oddechu.

Korzyści z warsztatu

- ▶ Podczas warsztatu doświadczysz swojego ciała, które zacznie Cię wspierać w Twoim rozwoju.
 - ▶ Wreszcie znajdziesz oparcie w sobie, a ciało stanie się dla Ciebie kompasem, z którego będziesz mógł korzystać.
 - ▶ Wyjdiesz z trybu “zamartwianie się” i powrócisz do uczucia fizycznej, realnej obecności i przyjemności, przepływu uczuć i witalności, siły i sprawczości.
 - ▶ Już nie trzeba będzie się blokować, zamrażać czy uciekać żeby “przeżyć”.
- Powrócisz do naturalnego dla człowieka poczucia integralności, przynależności i bezpieczeństwa, które dają ramy dla przeżywania emocji oraz ich regulacji.

Gdzie jedziemy?



Zapraszamy Cię do wyjątkowego miejsca, jakim jest Siedlisko Marianna, położonego urokliwie wśród lasów i pól, z dala od zgiełku i hałasu. Dla zapewnienia komfortowej atmosfery, całe miejsce będzie zarezerwowane tylko dla nas, w tym pokoje 2 i 3 osobowe z łazienkami, jadalnia, salonik znajdujący się na górnym piętrze oraz sala do ćwiczeń. Ponadto piękny taras i ogród.

Dla chętnych do dyspozycji jest sauna, balia i masaże.*

Na miejscu będą zapewnione wszelkie pomoce niezbędne do warsztatów i pilatesu. Zabierz ze sobą jedynie wygodne ubrania i otwartość na doświadczenia.

*dodatkowo płatne

Jak dojechać?

Siedlisko Marianna

Ławeczkowo Stare 3, 26-704 Przyłęk

Każdy z uczestników/-czek dojeżdża we własnym zakresie, koszty dojazdu nie są wliczone w cenę.

Podczas zapisów prosimy o informację, czy podróżujesz samochodem i możesz zabrać kogoś ze sobą, lub czy szukasz transportu z innym uczestnikiem.

Postaramy się pomóc w organizacji wspólnego dojazdu.

Na wyjazd mogą zapisać się wyłącznie osoby powyżej 18 roku życia sprawne fizycznie.

Wyjazd i warsztaty skierowane są zarówno do kobiet i mężczyzn.

Gwarancją miejsca jest wpłacenie zadatku. Zdatek jest opłatą bezzwrotną.

OKREŚL TRASĘ PODRÓŻY.

Jak spędzimy czas?



PIĄTEK

16:00 przyjazd i zameldowanie
17:00 **warsztat rozwojowy (2h)**
19:00 kolacja
20:30 **pilates (1h)**

SOBOTA

7:30 **uziemianie**
8:00 **pilates (1h)**
9:30 śniadanie
10:30 **warsztat rozwojowy (4h)**
14:30 obiad
15:30 **warsztat rozwojowy (4h)**
19:30 kolacja
20:30 **relaksacja (1h)**

NIEDZIELA

8:00 **pilates (1h)**
9:00 śniadanie
10:00 **warsztat rozwojowy (3h)**
13:00 obiad
14:00 **warsztat rozwojowy (2h)**
16:00 **pożegnanie**

Co zawiera cena?

- 2 noclegi w pokoju 2 lub 3-osobowym
- pyszne dania wegetariańskie oraz mięsne (2 kolacje, 2 śniadania i 2 obiady)
- bufet z kawą, herbatą i wodą dostępny cały dzień
- cały obiekt Siedlisko Marianna jest zarezerwowany tylko dla naszej grupy
- 15 godzin warsztatów rozwojowych z Sandrą Kłos
- 4 godziny pilatesu z Anną Gaworską
- praca w kameralnej grupie
- prezenty od partnerów wyjazdu
- podręcznik merytoryczny
- NARZĘDZIA DO PRACY WŁASNEJ



Cena: 2299 zł

**GWARANCJĄ REZERWACJI MIEJSCA JEST BEZZWROTNY* ZADATEK
W WYSOKOŚCI 1000 ZŁ.**

*W PRZYPADKU ODWOŁANIA WYDARZENIA PRZEZ ORGANIZATORA ZADATEK ZOSTANIE ZWRÓCONY.

ZAPISZ SIĘ TERAZ!

[@sandra.klos.psychoterapeuta](https://www.sandraklos.psychoterapeuta)

WWW.SANDRAKLOS.PL/WARSZTATY