

MIEJSCE MOCY KERALA AYURVEDA STRESS CARE

Warsztaty rozwojowe z Paulina Młynarską

Termin: wiosna 2018 - 14 dni



GŁÓWNE ATRAKCJE WYJAZDU

Warsztaty rozwojowe prowadzone przez Paulinę Młynarską

oraz

- Zabiegi, dieta oraz wskazania Ayurvedy
- Konsultacja i opieka lekarza medycyny naturalnej
- Spacer po dżungli
- Obserwacje przyrody
- Joga, medytacja, zbiegi odnowy i masaże
- Wyjątkowe wycieczki łodzią po rozlewiskach backwaters
- Wyciszający, komfortowy hotel butikowy z zapleczem do ćwiczeń i odnowy

Dzień 1

Wylot z Polski do Kochin

Dzień 2

Przylot do Kochin. Odbiór z lotniska, przejazd do hotelu. Zakwaterowanie. Odpoczynek. Po południu wizyta u ayurwedyjskiego lekarza, konsultacja, przepisanie diety oraz zabiegów ayurwedyjskich. Relaks w hotelu.

Dzień 3- 9

Poranna joga, śniadanie. Relaks w hotelu, lunch. Czas na zabiegi, oraz dodatkowe aktywności.

Dla chętnych w tych dniach będziemy organizować poniższe atrakcje:

- spacer po dżungli
- rejs łodzią po rzece, obserwacja przyrody
- wyprawa trekkingowa do dżungli
- obserwacja ptaków w Thekkady National Park
- jednodniowa wycieczka do Munnar z wizytą na planacjach herbat, wizyta w fabryce herbaty (wycieczka dodatkowo płatna)



Dzień 10

Poranna joga, śniadanie.

10.30 - 12.00

Zaczynamy warsztaty Miejsce Mocy! Poznajemy się, dzielimy oczekiwaniami i określamy własne priorytety. Szukamy odpowiedzi na pytanie „w czym jestem naprawdę dobra?”. Wspólnie analizujemy odpowiedzi.

Ćwiczymy autoprezentację.

- Kiedy ciało nas „zradza” i jak temu zaradzić?
- Czy w naszym dorosłym ciele nie kryje się małe dziecko?



Dzień 11

Poranna joga, śniadanie.

10.30 - 12.00

Uczymy się wchodzić w stan głębokiego relaksu i medytacji.

Ćwiczymy nawiązywanie kontaktu z własną młodzieńczą mocą. Ciąg dalszy pracy nad ciałem w stresie.

Ćwiczymy techniki wizualizacyjne wzmacniające nasze poczucie mocy.



Dzień 12

Poranna joga, śniadanie.

10.30 - 12.00

Rozwijamy technikę wizualizacji, medytacji i prawidłowego oddechu. Sztuka ciętej riposty. Ja - silna dorosła.

Kto to taki?

Dzień 13

Poranna joga, śniadanie.

17.30 - 19.00 Przyszłość, czyli co? Wizualizacja i medytacja kończąca cykl. Wspólna analiza przebiegu warsztatów. Ceremonia pożegnalna pełna niespodzianek!

Dzień 14

Poranna joga, śniadanie. Wyjazd do Kocin, przejazd na lotnisko, wylot do Polski.





asia dream trips

ZAGADNIENIA WARSZTATÓW Z PAULINA MEYNARSKĄ

CZAS TRWANIA 3 DNI

W programie 2 sesje jogi każdego dnia.

Hatha yoga z elementami Vinyasa, czyli baza, podstawa, na której warto zacząć budować swoją praktykę z elementami dynamicznej sekwencji. Spokojne ćwiczenia nastawiane na obserwację ciała, oddechu i umysłu w asanach.

Czas trwania sesji około 100 minut.

Poranna - energetyczna oraz wieczorna- relaksująco medytacyjna.

Wprowadzenie teoretyczne: filary jogi, historia, asany, świadomy oddech (pranayama), fakty i mity o jodze.

3 spotkania w grupie około 90 minut każde.

Warsztaty Pauliny Młynarskiej #miejscemocy: 3 spotkania w grupie około 90 minut każde.

Główne tematy:

Co i kto „okrada” mnie z życiowej energii?

- Czyim właściwie życiem żyję?

- Dlaczego tak trudno mi zachować pełnię sił i dorosłej kobiecości w sytuacjach poza strefą komfortu (wystąpienia publiczne, negocjacje, konflikty).

- Kiedy, zamiast wspierać dyskryminuję samą siebie?

- Co, lub kto odbiera mi wiarę we własne siły? Wprowadzenie do procesu zmiany. Ja dorosła. Co to właściwie znaczy?

- Oddech, ciało, głowa.

- Jaka jestem, gdy potrafię się sobą naprawdę zaopiekować?

- Wewnętrzny krytyk. Jak dorosła rozprawia się z wewnętrznym tyranem i co z tego wynika?

- Ja, która wiem.

A gdyby tak przestać obawiać się starości?

Dużo śmiechu, mnóstwo dobrej kobiecej energii i wsparcia, nowe przyjaźnie i głęboki wypoczynek!



MIEJSCE
MOCY



Cena : Ayurvedic Retreat Package 1.945 USD + przelot

W pakiecie cena obejmuje :

- 12 nocy w pokojach dwu osobowych, bez klimatyzacji (nie ma takiej potrzeby) z widokiem na rzekę.
Możliwość dopłaty do jedyńki.
- transfer z i na lotnisko
- pełne wegetariańskie i wegańskie wyżywienie (śniadanie, obiad, kolacja), napoje (kawa, herbata, woda)
- konsultacje z lekarzem ayurwedyjskim
- opieka lekarska w czasie trwania zabiegów
- codziennie sesja ayurwedyjska (masaże lub inne zabiegi 1-1,5h) zgodnie z przepisany planem od lekarza
- codzienna poranna joga z doświadczonym instruktorem
- lekarstwa i zioła ayurwedyjskie przepisane przez lekarza
- spacery do wiosek i do dżungli w czasie wolnym
- obserwacja ptaków w Thekkady National Park
- wyprawa łodzią po rzece
- wycieczka trekkingowa do dżungli
- udział w miejscowych świętach i festiwalach (o ile będą w danym czasie)
- ubezpieczenie NNW, KL, bagaż
- opieka lokalnego przewodnika
- autorskie warsztaty mocy 3 dni Pauliny Młynarskiej
- organizacja i przygotowanie wyprawy

Cena nie obejmuje:

- przelotu na trasie Warszawa - Kocin - Warszawa (2600- 3000 PLN)
- wyjazdy na zakupy do pobliskich miejscowości
- wizy do Indii (ok 60 USD)
- jednodniowa wycieczka do Munnar z wizytą na planacjach herbat, wizyta w fabryce herbaty dla chętnych
- zwyczajowych napiwków i wydatków własnych,

Nie ma możliwości rezerwacji pokoju jednoosobowego.

Cały ośrodek będzie wynajęty tylko dla naszej grupy. Ponieważ jest to wyjazd, który łączy jogę, zabiegi odnowy, medycynę ayurwedyjską na terenie ośrodka nie można spożywać alkoholu oraz palić papierosów. Posiłki są wegetariańskie, a przepisywana medycyna to najlepsze zioła i olejki medycyny ayurwedyjskiej. Jedyńki po wyciszenie, zdrowie i moc. To nasze „ Miejsce Mocy”.

