

**Brenna 07 - 15 lipca'12**

# **WCZASY LIPCOWE** **POZNAJ SIEBIE**

**- MEDYTACJE I JOGA -**

**Maria** - postaramy się przyjrzeć, a następnie zharmonizować trzy aspekty naszej osobowości: **Wewnętrzne Dziecko, Okrutnego Krytyka, Racjonalnego Dorosłego**. Kiedy znamy te trzy części siebie, kiedy ofiarujemy im wewnętrzną przestrzeń, kiedy uczymy je harmonijnego współdziałania – nasze życie staje się radosne i spełnione.

- poznamy jak funkcjonują trzy części naszej osobowości: Wewnętrzne Dziecko, Okrutny Krytyk, Racjonalny Dorosły
- poczujemy i doświadczymy, jak te trzy części „działają” w nas - będziemy się uczyć, jak je zharmonizować
- będziemy się bawić, rozmawiać, wymieniać doświadczeniami

**Ola** - doświadczymy głęboko oddziałującej praktyki jogi. Każdego dnia będziemy łagodnie budzić się poranną praktyką jogi – powitaniem słońca (Surya Namaskar), które doda nam energii na cały dzień oraz pranajamą – energetyzującymi ćwiczeniami oddechowymi na wolnym powietrzu. Także po południu powrócimy do praktyki jogi, aby poczuć rosnącą wewnętrzną harmonię i spokój.

- Joga – będziemy rozwijać świadomość ciała poprzez praktykę asan i mudr. Poznamy ćwiczenia jogi dla oczu, które poprawiają wzrok
- Pranajama – poznamy praktyki oddechowe, które poprzez świadome prowadzenie energii w ciele pomogą w ćwiczeniach i wyciszeniu umysłu,
- Medytacja z dźwiękiem – zanurzymy się w wibrujących dźwiękach mis i gongów aby doświadczyć głębokiego relaksu

**Warunki i koszty:**

Termin 07 lipca 2012.  
Miejsce: Pod Dębami” w Brennej ([www.pod-swierkami.pl](http://www.pod-swierkami.pl)).  
Koszt wczasów (noclegi, wyżywienie, pełny program) to 1350 zł.

**Szczegóły i zapisy :**

**Aleksandra Żochowska**  
tel. 531 576 198  
e-mail: [ola@medytacja.net](mailto:ola@medytacja.net)