

### **Warsztaty Jogi**

*Warsztaty odbywają się raz w ostatni weekend każdego miesiąca.*

Zapraszamy na trzy dniowe warsztaty z Yin Yoga i Koncertami dla Zdrowia, które poprowadzi Agnieszka Kowalczyk Iskierka - mama dwójki już dorosłych, uśmiechniętych dzieci, z sercem i entuzjazmem podchodzi do każdego zadania, uśmiech to jej wizytówka, druga to kreatywność, certyfikowany nauczyciel jogi i muzykoterapeuta na kamertonach, arteterapeuta, pasjonatka ruchu w różnym wydaniu od najmłodszych lat, "wędrując w czasie" wykorzystuje nabyte doświadczenia życiowe i zawodowe, uczestniczka szeregu warsztatów, kursów, studiów podnoszących wiedzę z zakresu rewitalizacji ciała, umysłu i ducha, by po prostu BYĆ i tworzyć w przestrzeni SERCA.

W czasie trwania turnusu obędziemy praktykę Yin Yogi. Jest to joga "zrelaksowanych mięśni". W yin yodze siła kryje się w trwaniu w tym pozornym bezruchu. Czekamy, poświęcamy wtedy uwagę na świadome kierowanie oddechu do miejsc, które są najmocniej rozciągane. Pozwalamy uspokoić oddech. W takim cichym zatrzymaniu pojawia się ważna przestrzeń do spotkania z samym sobą. Uwalniamy napięcia. To, co zapisało się najgłębiej w naszym ciele.

Będziemy również uczestniczyć w misterium dźwięków, to czas spędzony z muzyką graną na żywo z wykorzystaniem takich instrumentów jak: tank drum, bęben oceaniczny, kamertony terapeutyczne i inne. Koncert jest unikalną kompozycją, która powstaje jako efekt interakcji grającego z uczestnikami. Dedykowany jest dla tych osób, fizycznego i psychicznego, pragną poczuć harmonię w sobie, uporządkować myśli, zredukować stres, czy też odnaleźć twórczą przestrzeń. Wszak wiadomo nie od dziś, że muzyka "łagodzi obyczaje" i przynosi ukojenie duszy. Wykorzystywane dźwięki odpowiednio zsynchronizowane są z naszym ciałem dzięki wibracjom wytwarzanym w trakcie grania. Ta subtelna energia, odbierana jest nie tylko słuchem. Dociera do naszej świadomości, naszych narządów i każdej komórki organizmu, porusza emocje, by w rezultacie dać impuls ku uzdrowieniu. Fala dźwiękowa jest delikatna i harmonijna stąd jej terapeutyczne działanie. Wibracje są odbierane dzięki wodzie, która krąży w naszym ciele.