

### Nauka masażu dla dwojga

*Kurs organizowany jest raz na kwartał.*

Marzyła(e)ś o tym, by samemu dać ukochanej, ulubionej istocie czuły, pełen miłości masaż ale pojawiły się obawy, czy potrafisz, czy to będzie dobre, bezpieczne? Chciał(a)byś otrzymać piękny dotyk od niej lub jego? Zapraszamy Cię z bliską osobą na mały warsztat masażu dla dwojga.

#### Temat warsztatu

Poznanie mocy dotyku, prostych technik masażu, automasażu, które będziecie mogli wykorzystać dla siebie i bliskich. Nawiązanie kontaktu ze swoim ciałem. Wsluchiwanie się mowę ciała, komunikowanie swoich potrzeb. Automasaż ciała i twarzy.

#### Dla kogo ten warsztat?

- Stawiasz na bliskie relacje?
- Pragniesz nauczyć się prostych, skutecznych technik masażu pod czujnym okiem nauczyciela (mnie)?
- Poszukujesz sposobu na wartościowe spędzanie wolnego czasu we dwoje?
- Obecna sytuacja na świecie nakazuje Ci zadbać o siebie i bliskich nie narażając niepotrzebnie nikogo?
- Nie chcesz iść na kurs dla profesjonalistów, bo ten kierunek Cię nie interesuje?
- Zawsze chciała(e)ś dać i doświadczyć masażu właśnie od tej osoby?
- Chcesz wiedzieć jak pomóc, zmniejszyć napięcia i ból, utulić w potrzebie pięknym dotykiem?
- Dla wszystkich poszukujących siebie, dla zainteresowanych prostym masażem, daniem i odbieraniem dotyku!

#### Czym nie jest warsztat?

Nie jest kursem masażu dla profesjonalistów. Nie jest warsztatem tantry. Nie będą na nim przekraczane granice, które zaznaczasz. Nie jest kierowany na rozbudzanie erotyki i seksualności, może to nastąpić ale potencjał wykorzystasz w domu.

Zapraszam Cię na warsztat, gdzie w bezpiecznej przestrzeni poczujesz jak magicznie działa czuły, pełen akceptacji dotyk. Poprowadzę Cię tak abyś otworzył(a) się na cud kontaktu z drugim człowiekiem, zrozumiał(a) czym jest praca z ciałem, że masaż możesz dać i brać nawet jeśli nie jesteś profesjonalnym terapeutą. Poczujesz moc w swoich dłoniach i sercu. Poznasz swoje ciało i jego reakcje na emocje, ułatwi Ci to późniejsze funkcjonowanie i odczytywanie co ci służy, czego się boisz, wstydzisz, gdzie pojawiają się napięcia. Przekonasz się, że rozluźniając ciało, rozluźniasz umysł, i w drugą stronę, lekki umysł, to lekkie ciało.

- Chcesz w wyjątkowy sposób spędzić czas z bliską osobą?
- Potrzebujesz nadrobić czas, może uzdrowić coś w relacji?
- Poszukujesz drogi do poznania i zrozumienia siebie?

- Dotyk, masaż są ci obce ale czujesz, że tam kryje się moc i chciał(a)byś jej doświadczyć?
- Czujesz, że Twoje ciało prosi o zauważenie?
- Szukasz inspiracji w swoim życiu?
- Jesteś w trakcie psychoterapii, rozwoju, wkraczasz na nową ścieżkę życia i pragniesz nawiązać kontakt z ciałem?
- Chciał(a)byś zaufać sobie i drugiemu człowiekowi w bliskim relacji?
- Jesteś samotny(a) i pragniesz kontaktu i dotyku?
- Czujesz, że wiele tematów masz już przepracowanych i tylko ciało wola o uwagę?
- Pracujesz z jogą, tańcem, sportem lub inną aktywnością i chciałabyś dopełnić doświadczenie o inne poczucie w ciele?
- Pragniesz poczuć równowagę dawania i brania?
- Nauczysz się komunikować swoje potrzeby?
- Poczujesz jak dostroić się do drugiego człowieka

Co zyskasz?

Nauczysz się ufać sobie i drugiemu człowiekowi, brać i dawać cudowny dotyk, w radości, akceptacji i szacunku. Zanurzysz się w sobie, w przestrzeni serca i poczujesz, że Twoje ciało jest świątynią Twojego ducha. Zregenerujesz się, odpoczniesz i doładujesz energetycznie w bezpiecznej przestrzeni, w grupie ludzi z podobnymi potrzebami. Uwolnisz głowę i serce, i otworzysz się na nowe wzbogacające doświadczenia i umiejętności.

Program warsztatu:

- nauka automasażu całego ciała i twarzy
- wprowadzenie różnych prostych elementów technik, którymi pracuję od wielu lat, masażu twarzy, głowy, pleców, karku (jak będziecie gotowi, również całego ciała), stóp, shiatsu (japońskiego masażu ciała w ubraniu) i inne
- relaksacje z dźwiękiem i proste medytacje
- dobra zabawa, relaks

Zaproś partnera/partnerkę, dziecko, przyjaciela, rodzica lub dobrego znajomego i zanurz się w przyjemności doświadczania pracy z masażem. Nauczysz dawać i brać, być uważnym i komunikować swoje potrzeby.

Baw się, Twoje ciało Ci podziękuje!

Będziesz zachwycony(a)!