Jesienne warsztaty
Odnowa ciała, ducha i emocji

Bosonoga
EYRA

Barwne kobiety w kolorowych Bieszczadach.

TERMIN: OD CZWARTKU 13.10. (G.16) DO NIEDZIELI 16.10.2022R. (G.11)
MOŻLIWOŚĆ PRZYJAZDU W PIĄTEK I DOŁĄCZENIA DO GRUPY

grupa maks. 12 osób

Gwiezdne Dolistowie

WWW.BOSONOGA.PL WWW.DOLISTOWIE.PL WWW.GWIEZDNEBIESZCZADY.PL

W programie:

Gimnastyka słowiańska

Spontaniczny taniec

Kąpiele dźwiękowe

Pokaz gwiazd

Malowanie intuicyjne

Magiczna Sesja foto

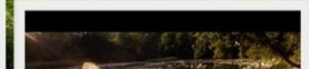
Krąg kobiet

Medytacje

Zakwaterowanie w Gwiezdnym Dolistowiu

Edyta Marja Wyban

wygodne kąciki do pracy w domkach i w apartamencie Dolistowia



Smaczne i zdrowe wege posiłki - 3 posiłki dziennie

Koktajle, soki, zioła, autorskie, zdrowe desery - w trosce o Twoją harmonię

Bosonoga
EYRA

CIEMNOŚĆ I GWIAZDY

TERAPEUTYCZNA MOC NOCY

Podczas warsztatów zapraszamy z Pavlem Durisem na magiczny pokaz gwiazd. Dzięki profesjonalnym teleskopom zajrzymy w głąb kosmosu aby ujrzeć mgławice, galaktyki i gwiazdy. Pamiątką będzie nocna sesja zdjęciowa oraz rozmowy o terapeutycznej mocy ciemności i jej roli w naszym życiu. Bieszczadzkie niebo jest jedyne w swoim rodzaju nie zanieczyszczone sztucznym światłem. Doświadczymy ciszy, ciemności i ujrzymy niebo, pod jakim żyli nasi przodkowie usiane tysiącami gwiazd. Te spotkania zmieniają na zawsze spojrzenie na życie i naszą w nim rolę.

GIMNASTYKA SŁOWIAŃSKA

ZDROWIE I PIĘKNO

Gimnastyka słowiańska harmonizuje ducha, emocje i ciało fizyczne. Wpływa na nasze samopoczucie, uwalnia zablokowane emocje, reguluje prawidłową postawę ciała, sprawia, że czujemy się bardziej kobieco zarówno w ciele fizycznym jak i w sferze emocjonalnej oraz duchowej. W gimnastyce słowiańskiej pracujemy z układem hormonalnym, wpływamy ponadto na prawidłową pracę wszystkich wewnętrznych organów, limfy oraz mięśni i stawów.

Na planie duchowym gimnastyka pozwala nam łączyć to co ziemskie z tym co niebiańskie - duchowość z możliwością pięknego uziemiania się. Jesteśmy niczym drzewo, którego konary dotykają nieba i boskiego potencjału, gałęzie to nasze związki i relacje z ludźmi a stopy łączą się z matką Gają dając nam solidną podstawę do bycia tu i teraz. Dzięki niej odnajdujemy swoje wewnętrzne piękno emanując nim na zewnątrz. A to wszystko osadzone w bogatej tradycji

ZYWIOŁY

OGIEŃ, WODA, POWIETRZE

Dzięki żywiołom ognia, wody, powietrza i ciemności, pozwolimy sobie na oczyszczenie naszej natury ze zbędnego balastu. Oddamy to, co nam już nie służy: obce programy, idee, koncepty, oceny i osądy innych oraz nas samych o nas . Podziękujemy i pożegnamy wszystkie nauki, które nam ciążą i nie pozwalają na rozwinięcie swoich skrzydeł. Dzięki mocy kręgu, doświadczymy siły osobistej intencji i zrobimy przestrzeń na manifestację nowych marzeń i planów. Czas zrobić miejsce dla nowych doświadczeń pełnych harmonii, spokoju i szczęścia. Podaruj sobie swój czas.

POETYCKA SESJA ZDJĘCIOWA

BUDZI KOBIECĄ NATURĘ

Plenerowa sesja fotograficzna jest okazją do wspólnej zabawy, poznania siebie nawzajem ale przede wszystkim radością poznawania samej siebie.To zabawa własnym wizerunkiem, nauka dystansu do siebie i świata. To akceptacja siebie taką jaką jestem teraz. Poetyckie sesje zdjęciowe w Dolistowiu, które miałam okazję wykonywać w ciągu ostatnich lat ukazują nasze wewnętrzne piękno, dają mnóstwo radości, ukazują związek kolorów i barw z naszymi emocjami. Są też doskonałą pamiątką z pobytu w Bieszczadach.

MALOWANIE SERCEM

DROGA INTUICJI

Terapia poprzez sztukę, malowanie intuicyjne to narzędzie poznania siebie, odkrywanie swoich własnych potrzeb, marzeń - nas dorosłego i nas dziecka. To spontaniczne reakcje ciała umysłu i serca. To poznawanie swojej ukrytej natury poza konceptami i ideami umysłu. To odklejanie się od wyuczonych schematów nauki i poznania świata . Malowanie intuicyjne jest dla każdego. Tutaj nie trzeba umieć malować a brak takich umiejętności jest na wagę złota, bo liczy się niewinność dziecka i zabawa eksplorowania swego wnętrza. Podążamy za głosem serca a nie umysłu. To zabawa poza oceną, osądzaniem i krytyką czy coś jest dobre czy nie. Dzieło sztuki jest piękne i doskonałe zawsze gdy jest Twoje gdy oddaje Ciebie prawdziwą, szczerą i autentyczną a nie wtedy gdy się komuś podoba. Intuicyjna sztuka leczy, harmonizuje, uczy akceptacji siebie. To idealne narzędzie do samopoznania.

TANIEC SPONTANICZNY

DROGA DO WOLNOŚCI

Taniec spontaniczny

Taniec nie tylko czyni nas szczęśliwszymi uwalniając endorfiny Otwiera nas na kreację i niczym nie skrępowaną, swobodną twórczość na wielu polach życia. Odblokowuje drogę dla wypartych emocji, których z jakiś powodów nie chciałyśmy doświadczać w przeszłości. Łączy nas z naszym wewnętrznym dzieckiem dając poczucie klarownej radości i dziecięcej pasji. Taniec jest nie tylko językiem ciała i emocji, ale też duchowym dziedzictwem naszych przodków. Za jego pośrednictwem łączymy się z naszą kobiecością i energią przodków, którzy tylk czekają aby nas obdarować swymi talentami. Taniec pozwala też poczuć jedność i połączenie z innymi kobietami w kręgu dzięki czemu czujemy, że nie jesteśmy sami w swoich emocjach smutku, żalu, gniewu czy ekscytacji. Spontaniczny taniec leczy ciało, ducha i emocje, energetyzuje, dodaje witalności i uspokaja. Tańcem opowiadamy swoją własną historię życia wyrażając siebie. Zatem tańczmy.

INWESTYCJA W SIEBIE

1300 ZŁ.

w cenie:

1. Zakwaterowanie w pokojach 2 osobowych w 2 domkach i apartamencie
od czwartku 13 10. do niedzieli 16.10. 2022r.
2. Posiłki - 3 x dziennie (wegetariańskie), kawa, zioła, herbaty, napoje bez ograniczeń.
3. Podobrazia 2 szt format ok. 40 x 60 , pędzle, farby (namalowane 2 obrazy)
4. Zajęcia

PROPORCJONALNE ZNIŻKI DLA OSÓB, KTÓRE DOŁĄCZĄ W PIĄTEK

UWAGA: DOJAZD W BIESZCZADY NA WŁASNY KOSZT

Co zabierzesz ze sobą?

1. Wiedzę i umiejętności - podstawy gimnastyki słowiańskiej. Poznasz lepiej swoje ciało i nauczysz się jak z nim pracować.
2. Dwa obrazy własnego autorstwa
3. Pmiątkową, poetycką sesję zdjęciową - otrzymasz ją najpóźniej do 7 dni po zakończeniu zajęć
4. Mam nadzieję, że wyjedziesz zrelaksowana, oczyszczona i z dobrymi wspomnieniami kobiecego kręgu.