

Halo, halo Prabuty 😊, w odpowiedzi na oddolne zapotrzebowanie zajęć jogi w Prabutach, zapraszam do wspólnego zatrzymania w delikatnej jodze połączonej z medytacją. Wieczór to czas, kiedy zwalniamy tempo i przygotowujemy się do regeneracji organizmu podczas snu. Celem praktyki, którą proponuję jest



- wsparcie Twojego ciała poprzez jego rozluźnienie i wzmocnienie
- wyciszenie myśli dzięki skupieniu uwagi na kontakcie ze sobą, swoim ciele
- rozwijanie łagodności, delikatności i czułości względem samej siebie

Spotkanie jest dla wszystkich, niezależnie od sprawności fizycznej, ograniczeń w ciele, płci i wieku. Z szacunku do Twojej odrębności i intymności, korekty daję ustnie, a ciała dotykam za Twoją wyraźną zgodą.

Mam na imię Dagmara i praktykuję jogę od niemalże 10 lat. Najważniejsze dla mnie w praktyce asan jest to, aby wykonywać je w zdrowy sposób, dlatego dbam o to, aby ciało było w pełni zintegrowane. Jestem zwolenniczką idei „mniej znaczy więcej”; wierzę, że świadoma i uważna eksploracja ciała przy wykonywaniu prostej pozycji jest dużo bardziej wartościowa niż „nieobecne” wejście w wyszukaną asanę. To asana jest dla nas i nam ma służyć – powinna nas wspierać w zgłębianiu wiedzy o samym sobie. Praktykowałam jogę Iyengara, dzięki czemu zbudowałam warsztat od strony technicznej, a obecnie najbliższe mojemu ciału są Embodiyoga (joga ucieleśnienia) i joga powięziowa. Asany dla mnie to jedna z części jogi – dbam o to, aby żyć jogą, nie tylko budować jej fizyczną część. W 2012 roku odbyłam 10-dniowe odosobnienie Vipassany w Birmie, na co dzień praktykuję medytację, pranajamę. Moją mentorką i nauczycielką, którą wybrało moje serce jest Antonella Milo, a kurs nauczycielski ukończyłam w 2018 roku pod okiem Karen Miscall-Bannon i Antonelli Milo.

Warsztat jogi powięziowej rozwijam pod czułym okiem wspaniałej Agnieszki Czumaj.

Zapraszam Cię do wspólnej praktyki w sali przy Szkole Podstawowej nr 2, ul. Westerplatte 11. Podczas pierwszego spotkania, w piątek 23 września o godzinie 18.45, będę chciała poznać Wasze oczekiwania i zadbać o to, aby dopasować zajęcia jak najbardziej do Waszych potrzeb co do czasu i częstotliwości zajęć. Jeśli jesteś zainteresowana, ale nie możesz dotrzeć na pierwsze zajęcia, zadzwoń proszę, aby przekazać mi swoje preferencje.

Zajęcia trwają 70 minut. Karnet miesięczny: 130 pln, karnet na dwa miesiące: 250 pln.

Jeśli po pierwszych zajęciach zdecydujesz się na zainwestowanie w miesięczny karnet, to zapoznawcze spotkanie otrzymasz ode mnie jako prezent w podziękowaniu za zaufanie. Jeśli zdecydujesz się na jednorazową praktykę, jej cena to 40PLN. Zapraszam do zadbania o higienę Twojego życia i snu 😊 Na zajęcia zabierz proszę ze sobą matę.

Zapisy telefonicznie lub SMSowo bezpośrednio u mnie: 502 264 539

Źródło:

http://www.pckis.pl/zaproszenie-na-zajecia-jogi-w-prabutach/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=zaproszenie-na-zajecia-jogi-w-prabutach

Podziel się:

- [Click to share on Twitter \(Opens in new window\)](#)
- [Click to share on Facebook \(Opens in new window\)](#)
- [Click to share on Pinterest \(Opens in new window\)](#)