



## *"Ostoja Szamana"*

### **"Medytacja otwiera drzwi do wewnętrznego spokoju"**

Jest jedna rzecz, którą możesz zacząć robić od teraz, by poprawić jakość swojego życia - medytacja.

Medytacja uczy jak kontrolować myśli w taki sposób, aby stres nie przejmował ciała i umysłu. To techniki praktykowane od tysiącleci, które mają zbawienny wpływ na zdrowie organizmu. Medytacja to oddech do życia, a także praktyka wprowadzająca umysł w odmienny stan świadomości. Czyni nas bardziej szczęśliwymi, kreatywnymi, redukuje nasz niepokój i łączy z esencją "JESTEM"

Organizujemy warsztaty medytacyjne i oddechowe, prowadzone przez ludzi, którzy zajmują się tym z pasją i oddaniem.

Ćwiczymy różne formy medytacji, ponieważ wychodzimy z założenia, iż każdy powinien odnaleźć swoją drogę - jest to kwestia bardzo indywidualna. Nie na każdego działa konkretna metoda, dlatego dobrze jest „przetestować” różne ścieżki...

Pracujemy też z zinnem, ucząc i zachęcając naszych Gości do ćwiczeń oddechowych opartych w dużej mierze na metodzie Wima Hofa.

Serdecznie zapraszamy- zacznij przygodę ze swoją Duszą...

**Terminy warsztatów podamy w marcu, liczba miejsc ograniczona.**

