



## "Ostoja Szamana"

### BALANS - Czuj, bądź, doświadczaj...

ODNAJDŹ SWÓJ WEWNĘTRZNY SPOKÓJ I RÓWNOWAGĘ

Zapraszamy Was na trzydniowy szamański warsztat dla Kobiet i Mężczyzn, po którym odnajdziesz siebie, swoją wewnętrzną równowagę w życiu i zaczniesz czuć więcej

#### PODCZAS WARSZTATÓW:

Zadbamy o CIAŁO, czyli Twoja relacja ze swoją fizycznością:

- trening sztuk walki z medalistką Mistrzostw Świata i Europy
- ruch intuicyjny
- ćwiczenia oddechowe metodą Wima Hofa
- poranne rozruchy

Zadbamy też o UMYŚL spokojny i lekki:

- vision quest (wywodząca się z tradycji indiańskich praktyka, polegająca na medytacji w samotności w dzikiej naturze, w celu uzyskania wizji, odpowiedzi na pytania)
- pogłębienie kontaktu ze samym sobą, poznawanie siebie: nauka zadbania o własne myśli, przekonania, nawyki, emocje, nastawienie, nastrój i interpretacje różnych doświadczeń
- damsko-męski krąg
- rozmowy i integracja przy ognisku

Zadbamy także o DUSZĘ: (wewnętrzna mądrość, relaksacja, uważność, intuicja)

- codzienne medytacje
- ceremonia połączenia z Ogniem (chodzenie po rozżarzonych węglach)
- inner dance (technika łączenia duchowości z nauką, polegająca na wykorzystaniu dźwięku do osiągnięcia głębokich stanów świadomości, podobnych do rytmów okołodobowych oraz intuicyjnego dotyku, wspomagającego i odblokowującego przepływ energii)
- praktyka mindfulness
- medytacja na miejscu mocy
- ceremonia rapee (dla chętnych)

Będziemy również:

- odpoczywać i leniuchować na tonie natury
- dużo się śmiać
- bujać na hamakach i leżakach
- slow life przede wszystkim :)
- bo w końcu jak BALANS to balans!
- i jak łączyć rozwój duchowy to tylko z radością



**DLA KOGO: dla wszystkich Kobiet i Mężczyzn**

**MIEJSCE: Ostoja Szamana, Sarnikierz 15**

**TERMIN: 10-12 wrzesień 2021**

( Warsztaty zaczynają się o godzinie 19.00 w piątek , kończą o godzinie 15.00 w niedzielę)

**CENA WARSZTATU: 750 zł**

( w cenie jest nocleg + 3 dni warsztatu + kolacja na ognisku powitalnym)

Chcemy by w obecnych czasach cena nie ograniczała możliwości przyjazdu dla Was na warsztat, dlatego przychyliłiśmy się prośbom i tym razem gotujemy wspólnie. Przywozimy pyszności na wspólny stół!

**CHCESZ SIĘ ZAPISAC?**

**ZAPISY:** Ilość miejsc ograniczona! O rezerwacji decyduje kolejność i wpłata zaliczki 300 zł na konto.

Nr : 13 1020 4027 0000 1002 0504 1092

W razie pytań napisz do nas wiadomość prywatną

**podrozniczadusza@gmail.com**

**Prowadzący:**

**Andrzej (Szaman) Ziółkowski**

Ekstremalny podróżnik, połączony z naturą, miłośnik Syberii, spokoju, akceptacji i świadomości. Poprowadzi dla Was ceremonię połączenia z ogniem, ceremonię Rapee, klimaty survivalowe

**Karolina Moško - SDS**

Medalistka Mistrzostw Świata i Europy, certyfikowany praktyk Access Bars, z miłością do sztuk walki przeprowadzę Was przez trening na świeżym powietrzu, zadbam o poranny rozruch, ćwiczenia oddechowe metodą Wima Hoffa i zbalansowaną atmosferę przy ognisku!

**Nicola Gałęska - Podróżnicza Dusza**

Certyfikowaty praktyk Access Bars oraz Access Facelift. Miłośniczka połączenia z naturą, tańca intuicyjnego, podróży po świecie, a najbardziej podróży do wnętrza własnej Duszy. Zadbam dla Was o poranne medytację, ruch intuicyjny, proces Innerdance i ceremonię Rapee :)

**Czekamy na Was...**



**"Ostoja Szamana"**

Andrzej Ziółkowski, telefon 502334027

www.ostojaszamana.pl ; mail: andrzej@ostojaszamana.pl