

# TWOJE ŹRÓDŁA MOCY

22 - 25 WRZEŚNIA

Zapraszamy na pełen dobrej energii wyjazd z jogą kundalini do Gołębnika pod Kazimierzem Dolnym.

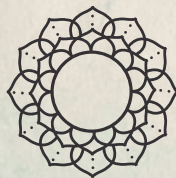


## W otoczeniu natury:

- witamy energię jesieni,
- praktykujemy jogę kundalini,
- pracujemy z centrami energetycznymi (czakrami),
- medytujemy,
- tworzymy świece z intencją,
- pracujemy warsztatowo nad realizacją naszych celów i marzeń,
- jemy wegetariańskie posiłki przygotowane z miłością z regionalnych produktów,
- wypoczywamy,
- doświadczamy.

## Dla kogo:

- Dla każdego, nie potrzebne jest wcześniejsze doświadczenie praktyki jogi.
- Dla każdego, kto chce poznać system pracy z czakrami (centrami energetycznymi) w codziennym życiu.
- Dla każdego, kto ceni sobie kontakt z naturą.



# TWOJE ŹRÓDŁA MOCY

22 - 25 WRZEŚNIA

## Cena

- Cena za pobyt w pokoju 2 os: 1590 zł / osoba (przy wpłacie zaliczki 600 zł do 31 lipca), 1750 zł (przy wpłacie zaliczki od 1 sierpnia).
- Cena za pobyt w pokoju 3 os: 1310 zł / osoba (przy wpłacie zaliczki 600 zł do 31 lipca), 1470 (przy wpłacie zaliczki od 1 sierpnia) - tylko, gdy zgłoszą się 3 osoby chętne do pokoju 3-osobowego.

## Cena zawiera:

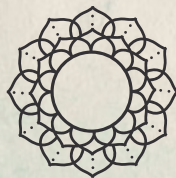
- Pobyt od czwartku do niedzieli w Gołębniku, ekologicznym gospodarstwie pod Kazimierzem Dolnym.

Przyjazd w czwartek 22 września od godz. 16:00.

Każdy pokój posiada oddzielne wejście, bezpośrednio z ogrodu, antresolę (2 pojedyncze łóżka na dole i 2 na górze, stoliki nocne z lampkami), łazienkę z prysznicem, ręcznikami i suszarką do włosów. W sali do jogi jest ogrzewana podłoga, a w bibliotece mnóstwo książek.

Jesteśmy w pięknej naturze, w otoczeniu łąk, wąwozów i malowniczych krajobrazów, bez telewizorów, zasięgu, ani wifi.

- 6 sesji jogi kundalini z relaksacją i medytacją, podczas których będziemy pracować z punktami energetycznymi, odblokowując przepływ naszej życiowej energii i mocy.
- Medytacje poranne przy dźwiękach mantr.
- Warsztat tworzenia świec z intencją. Każdy stworzy swoją własną świecę.
- Warsztat pracy nad realizacją marzeń "Po życie jakiego pragnę" prowadzony przez Annę Chechlińską, psycholożkę ze specjalnością kliniczną i certyfikowanego coacha.
- Wieczór w kobiecym kręgu z tańcami intuicyjnymi.
- Indywidualnie dobrana praktyka do pracy własnej po powrocie do domu.
- Pyszne wegetariańskie jedzenie przygotowane z regionalnych, naturalnych produktów: śniadanie w formie bufetu, obiad, kolacja. Cały dzień dostępne będą owoce, kawa, herbata, woda.
- Niespodziankę dla każdego.
- Dla chętnych (w wolnym czasie, dodatkowo płatne) relaksująco-uzdrawiające praktyki.



# TWOJE ŹRÓDŁA MOCY

## ORGANIZATORKI I NAUCZYCIELKI JOGI KUNDALINI

### Justyna Mroczkowska

Joga pojawiła się w moim życiu organicznie, w zasadzie mam wrażenie, że jest obecna od zawsze, jednak gdy zaczęłam praktykować Jogę Kundalini, moje życie nabrało energii i rozpędu. Dość szybko poczułam, że chce się nią dzielić z innymi. Ukończyłam międzynarodowy kurs nauczycielski Jogi Kundalini I stopnia KRI (Kundalini Research Institute).

Interesuje mnie naturalne i holistyczne podejście do człowieka, życia, planety.

Jestem terapeutka Reiki II stopnia.

Uwielbiam spędzać czas na powietrzu, w kontakcie z naturą. Regeneruję siły poprzez morsowanie, chodzenie boso po śniegu, oddechy, aromaterapię i mindset.



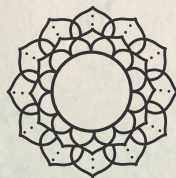
### Ilona Patro

Jogę Kundalini praktykuję od ponad 7 lat, zmieniła moje podejście do życia i samej siebie.

Teraz uwielbiam się nią dzielić z innymi.

Skończyłam międzynarodowy kurs nauczycielski certyfikowany przez Kundalini Research Institute (I poziom i w trakcie certyfikacji II poziomu), jestem certyfikowanym nauczycielem Jogi w ciąży i Mama Baby Yoga oraz terapeutką reiki II stopnia. Prowadzę indywidualne sesje Reiki.

Niezmiennie pogłębiam i rozwijam swoją nauczycielską ścieżkę i kocham tę drogę. Na co dzień pracuję w PR marketingu. Uwielbiam kreować, promować, łączyć ludzi i tańczyć.



# TWOJE ŹRÓDŁA MOCY

PROWADZĄCA WARSZTAT  
"PO ŻYCIE JAKIEGO PRAGNĘ"

## Anna Chechlińska

Kim jestem?

Psychologiem ze specjalnością kliniczną.  
Socjologiem.

Certyfikowanym Coachem (ACTP ICF). Szkołę z zakresu Coachingu ukończyłam w Międzynarodowej Szkole The Art & Science of Coaching realizowanej przez Erickson Coaching International i Wszechnicę UJ.

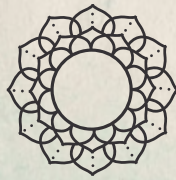
Od ponad 9 lat swojej pracy zawodowej jestem związana z obszarem Human Resources. Swój rozwój zawodowy w branży HR rozpoczęłam od stanowisk specjalistycznych w zakresie Rekrutacji, następnie pełniąc rolę HR Business Partnera, a obecnie realizując się w roli Training & Development Partnera w firmie IT.

Jako Coach i Psycholog pomagam swoim klientom poznać siebie lepiej, zadbać o dobrostan oraz osiągać cele szybciej i efektywniej.

W roli Training & Development Partnera projektuje oraz prowadzi warsztaty rozwojowe z obszaru kompetencji miękkich dla liderów i nie tylko.



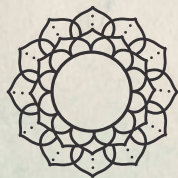




# TWOJE ŹRÓDŁA MOCY

## REGULAMIN WYJAZDU 22-25 WRZEŚNIA

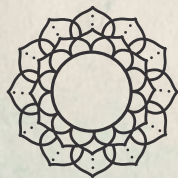
1. W warsztacie wyjazdowym jogi kundalini mogą wziąć udział osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich. Osoby z problemami zdrowotnymi zobowiązane są poinformować o nich organizatora przy zgłoszeniu swojego uczestnictwa.
2. W przypadku uczestnictwa osób do 18 roku życia wymagana jest zgoda opiekuna prawnego na udział w zajęciach.
3. Warunkiem uczestnictwa w warsztatach jogi jest:
  - przesłanie zgłoszenia na maila kundalinidrive@gmail.com
  - wpłata bezzwrotnej zaliczki w kwocie 600 zł na konto podane przez organizatora w wiadomości mailowej.
4. Tylko wpłata zaliczki gwarantuje miejsce i rezerwację terminu.
5. Wpłata zaliczki oznacza akceptację niniejszego regulaminu.
6. W przypadku rezygnacji z udziału w warsztatach organizator nie zwraca wpłaconej kwoty zaliczki, chyba, że uczestnik znajdzie nową osobę na swoje miejsce.
7. Pozostała kwota do zapłaty przed wyjazdem na konto podane przez organizatora w wiadomości mailowej lub gotówką na miejscu.
8. W przypadku anulowania wyjazdu na czas krótszy niż 20 dni przed datą wyjazdu uczestnik jest zobligowany do wpłacenia całej kwoty chyba, że znajdzie na swoje miejsce nowego uczestnika.
7. Organizator może odwołać warsztat z powodu zbyt małej ilości zgłoszeń.
8. Warsztat może zostać odwołany / przełożony na inny termin wyjazdu z przyczyn niezależnych od organizatora (np. lockdown).
9. Uczestnicy zobowiązani są do zapoznania się oraz przestrzegania „Zaleceń dla ćwiczących”, stanowiące część „Regulaminu”.
10. Uczestnicząc w zajęciach oświadcza się, że zgodnie ze swoim aktualnym stanem wiedzy jest się zdrowym, nie jest się podejrzanym o zarażenie COVID-19 i nie miało się kontaktu z osobą zarażoną COVID-19.
11. W godzinach od 22 do 6 obowiązuje cisza nocna.
12. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za nieszczęśliwe wypadki, zaginione lub zniszczone mienie uczestników.
13. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z nieprzestrzegania niniejszego regulaminu.
14. Zgłoszenie udziału jest równoznaczne z przyjęciem do wiadomości i zaakceptowaniem niniejszego regulaminu.
15. Uczestnicy korzystają z usług podczas warsztatu jogi na własną odpowiedzialność.
16. Kwota wyjazdu nie obejmuje ubezpieczenia i kosztów dojazdu do Gołębniaka.



# TWOJE ŹRÓDŁA MOCY

## ZALECENIA DLA ĆWICZĄCYCH

1. Wszelkie dolegliwości zdrowotne, przebyte kontuzje lub urazy należy zgłosić prowadzącemu przed zajęciami. Kobiety w czasie ciąży lub menstruacji również powinny powiadomić o tym prowadzącego.
2. Do ćwiczeń należy przystępować o pustym żołądku, minimum 3 godz. po dużym posiłku, 1 godz. po małym.
3. Ćwiczy się bez obuwia, w przewiewnym stroju zapewniającym swobodę ruchów oraz naturalne oddychanie skóry.
4. Uczestnicy proszeni są o zabranie ze sobą własnej maty, koca do przykrycia podczas relaksacji, butelki zakręconej na wodę, ewentualnie poduszki do medytacji.
5. W przypadku, gdy uczestnicy nie posiadają którejś z rzeczy z punktu 4, proszeni są o zgłoszenie tego faktu organizatorom.
6. Program każdego zajęcia stanowi całość, uczestnicy realizują go zgodnie z instrukcjami podawanymi przez osobę prowadzącą. Wszelkie zmiany w programie zajęć powinny być konsultowane z prowadzącym i realizowane tylko za wyraźną jego zgodą.
7. Przed wejściem na salę należy wyłączyć telefon komórkowy lub przełączyć go na tryb samolotowy.
8. Nie należy pomagać innym uczestnikom zajęć, chyba, że następuje to na wyraźne polecenie prowadzącego.
9. Jakiegokolwiek niepokojące objawy w trakcie wykonywania ćwiczeń (np. nagły wzrost ciśnienia, napięcie w oczach, ból w stawach) należy bezzwłocznie zasygnalizować prowadzącemu.
10. Wszelkie wątpliwości oraz pytania dotyczące praktyki można przedstawiać przed lub po zajęciach bezpośrednio u prowadzącego.
11. Zaleca się przestrzeganie zasad higieny, tzn. dbanie o czystość skóry, stosowanie dezodorantów lub antyperspirantów, najlepiej naturalnych o niezbyt mocnych zapachach. Prośba o niestosowanie perfum.
12. Ćwiczymy w zgodzie z możliwościami swojego ciała.



T W O J E   Ż R Ó D Ł A   M O C Y

**D O   Z O B A C Z E N I A !**

**Zapisy i pytania:**

Justyna i Ilona,  
kundalinidrive@gmail.com

Tel. lub WhatsApp:

Ilona: 607193555  
Justyna: 664381650

**Konto do wpłaty zaliczki**

kwota: 600 zł  
tytuł przelewu: "wyjazd jogowy"

Justyna: 83 1140 2017 0000 4102 1145 0055

Ilona: 86 1160 2202 0000 0005 3243 8464

(na konto wskazane przez organizatorki w wiadomości mailowej)