



15 lutego z okazji Dnia Singla zapraszamy na bezpłatną medytację w Dworze Artusa. To propozycja dla osób, które mają ochotę pobyć ze sobą, ale nie same.

To spotkanie ze świeckim wydaniem uważności i zaproszenie do czułego, łagodnego kontaktu ze sobą. W urealnieniu, że już teraz możesz być tu w pełni sobą. W wolności od poczucia, że czegoś Ci brakuje - partnera, pieniędzy, sylwetki, osiągnięć i długiej listy innych rzeczy, które świat przekonuje, że są konieczne do poczucia, że jesteśmy w porządku.

Możesz przekonać się, że jesteś okej, że wystarczasz i że nie musisz niczego kupować, ani czekać na idealny moment, by to poczuć.

Wystarczy, że przyjdiesz i zajmiesz swoje miejsce. Wystarczy, że ułożysz się wygodnie i będziesz podążać za moim głosem na tyle, na ile chcesz. Nie musisz robić nic więcej.

Zaczynamy od przeglądu ciała (body scan). A potem przeprowadzam Cię przez kilka wizualizacji:

- na odcięcie się od myśli, że bez „drugiej połówki” jesteś niekompletny
- na odpuśczenie wszystkiego, co mówi Ci, że czegoś Ci brakuje
- na poczucie, że jesteś całością
- zawsze możesz znaleźć oparcie w sobie i w świecie.

Na koniec dla tych osób, które będą miały chęć, znajdzie się chwilka na rozmowę o tym, co dla nich ważne.

Przyjdź w takim nastroju, w jakim jesteś - dla wszystkich nas i naszych stanów znajdzie się miejsce.

W czasie takiej medytacji uważności mogą pojawić się różne emocje (mogą też nie). Wiedz, że masz zawsze możliwość przerwania lub zrobienia czegoś innego. Będę proponowała Ci też check-iny i alternatywy, by łatwiej było Ci zdecydować, jak dalece chcesz uczestniczyć.

To jak, widzimy się?

KIEDY: Sobota (15.02)

GODZINA: 12:00

GDZIE: Dwór Artusa, Sala Mała (II piętro)

WSTĘP: Bezpłatny

WARTO ZABRAĆ ZE SOBĄ: Ciepły koc, matę do jogi/fitnessu

CAROLINA CONST - O PROWADZĄCEJ

Jestem pierwszą polską instruktorką Jogi świadomej traumy (Trauma Center Trauma Sensitive Yoga) oraz jedną z niewielu licencjonowanych trenerek tej metody. Prowadzę uważność uwrażliwioną na traumę (Trauma-Sensitive Mindfulness) oraz tłumaczę i nagrywam medytacje dla polskiej wersji aplikacji Meditopia. Tworzę relaksacje i medytacje, które wspierają dobrą relację z ciałem i pomagają nam znaleźć w sobie przyzwolenie na to, żeby odpocząć.

Joga jest ze mną od ponad dekady i niemal tak długo szkole się na różny sposób w pracy z ciałem, a za miesiąc bronię magisterskiego dyplomu na specjalności klinicznej / psychologii na Uniwersytecie SWPS. Goszczę na radiowych antenach,

publikuję w szanowanych czasopismach poświęconych jogie i psychologii oraz występuję na naukowych konferencjach o zasięgu ogólnopolskim i światowym.

Pomagam Polkom i Polakom dobrze czuć się w swoim ciele, przywracać mu swobodę, spokój - i siłę. Bez poczucia winy i na własnych warunkach.

Na zajęciach razem odkrywamy swój wewnętrzny punkt: robimy rzeczy po swojemu, odnajdujemy komfort w naszych dziwnościach, znajdujemy łagodność i równowagę w chaotycznych i nieczułych czasach. Odnawiamy naszą relację z ciałem i czerpiemy to, co najlepsze z prastarych praktyk i nowoczesności, intuicji i naukowego konkretności.

Przede wszystkim joga, psychologia i uważność to dla mnie przestrzenie autentycznych spotkań ze sobą, z innymi i ze światem. Dlatego nie mogę doczekać się spotkania Ciebie i mam szczerą nadzieję, że zobaczymy się już tej soboty!

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)