



GODZINA  
GŁĘBOKIEJ  
RELAKSACJI

GOSIA AYA  
ZAPRASZA NA KONCERT  
RELAKSACYJNY

---

*Zrelaksuj się i ciesz każdą chwilą  
życia*

---

Czy chcesz nauczyć się w jaki sposób odpuścić,  
zrelaksować się, rozluźnić napięcia w ciele?

## KĄPIEL W DŹWIĘKACH MIS IKRYSTAŁÓW

1. **Głęboka relaksacja** całego ciała
2. **Wyciszenie** po wielogodzinnych aktywnościach w Osadzie :-)
3. Nasze sesje dźwiękowe to również **otulenie gamą naturalnych olejków eterycznych** klasy terapeutycznej, które są dobierane indywidualnie do energii grupy i zamierzonego efektu.
4. **Doświadczona Prowadząca, która ma kilkuletni staż pracy** grupowej z energią wyciszenia w różnych środowiskach; min. praca grupowa, firmy, instytucje, terapeutyczna, kręgi, festiwale, warsztaty tematyczne, miejsca w naturze, sale do ćwiczeń itp.

# Zakres tematyczny:

---

- ćwiczenia oddechowe
- medytacja
- aromaterapia
- dźwiękoterapia
- elementy jogi regeneracyjnej
- elementy Mindfulness

# Korzyści dla uczestników:

---

- Redukcja stresu i napięcia – dźwięki terapeutyczne mogą pomóc w redukcji poziomu stresu i napięcia, co przyczynia się do poprawy samopoczucia i ogólnej jakości życia.
- Poprawa snu – dźwięki mogą pomóc w uspokojeniu umysłu i ciała, co może prowadzić do lepszego snu i regeneracji organizmu.
- Poprawa koncentracji i wydajności – korzystanie z dźwięków terapeutycznych może pomóc w poprawie koncentracji i wydajności w pracy lub nauce.
- Lepsze samopoczucie emocjonalne – dźwięki terapeutyczne mogą pomóc w redukcji objawów depresji, lęku i innych zaburzeń emocjonalnych,

# KONCERT RELAKSACYJNY

---

- KONCERT trwa max 1,5 godziny
- Warsztaty praktyczne – przez doświadczenie
- Potrzebna – mata / materac do leżenia, poduszka i miłusi koc

## WYMIANA ENERGETYCZNA - WG TWOJEGO UZNANIA DO KAPELUSZA

Data: 3-4 sierpień 2024  
Miejsce: Osada EKO-Brzozówka

