**OŚRODEK ROZWOJU OSOBISTEGO I DUCHOWEGO „TU I TERAZ”**

**W NOWYM KAWKOWIE**

[**www.tuiteraz.eu**](http://www.tuiteraz.eu)

**zaprasza 10 – 15 kwietnia 2018 na program**

**DETOKSYKACJA DLA KOBIET**

**HOLISTYCZNE OCZYSZCZANIE CIAŁA, EMOCJI, UMYSŁU I DUCHA**

**PROWADZI: KATARZYNA GWIAZDOWSKA**



**Zapraszam Cię w fascynującą podróż przez Twoje ciało, umysł, emocje i ducha. W czasie tej podróży oczyścisz nie tylko swój organizm, ale także różne sfery życia**. Program holistycznego oczyszczania organizmu przeznaczony jest dla kobiet, dla których ważne jest zdrowie i naturalne piękno.

**Podczas tego warsztatu wzmocnisz siły witalne swojego ciała oraz pobudzisz jego pierwotne zdolności do samooczyszczania i samouzdrawiania**. Każdego dnia Twój organizm narażony jest na wpływ wielu negatywnych czynników - niewłaściwe odżywianie, stresogenny tryb życia, zanieczyszczenie środowiska, tłumione emocje. W rezultacie możesz miewać spadki nastroju, odczuwać ogólne osłabienie, depresję.

**Wystarczy oczyścić swoje ciało z toksyn, aby nabrać lekkości, odzyskać energię życiową** i aby umysł się wyostrzył. Po takim przygotowaniu ciała, praca nad rozwojem emocjonalnym i duchowym staje się bardziej efektywna. **Warsztat ten jest na licencji Ewy Foley – autorki holistycznego programu oczyszczania organizmu.**

**CO ZYSKASZ?**

* nowy poziom entuzjazmu, witalności i [dobrostanu](http://foley.com.pl/galeria/artykuy/158-lepsze-zdrowie-dla-kadego.html),
* dużo siły i energii życiowej
* piękną sylwetkę, promienną cerę, błysk w oczach
* nauczysz się jak dbać o swoją wewnętrzną harmonię
* nauczysz się jak odczytywać informacje płynące z Twojego ciała
* dowiesz się w jaki sposób [radzić sobie ze stresem](http://foley.com.pl/galeria/artykuy/203-sztuka-radzenia-sobie-ze-stresem.html), jak się relaksować
* poznasz uzdrawiającą [moc oddechu](http://foley.com.pl/galeria/artykuy/143-sztuka-swiadomego-oddechu.html), [powitania słońca](http://foley.com.pl/galeria/artykuy/158-lepsze-zdrowie-dla-kadego.html), hatha jogi i medytacji
* silny układ odpornościowy, [promienne zdrowie](http://foley.com.pl/galeria/artykuy/151-lepsze-zdrowie-dla-kadego.html), doskonałe samopoczucie
* znaczące odmłodzenie organizmu, zmysłowość
* [radość życia](http://foley.com.pl/galeria/artykuy/153-zakochaj-si-w-radoci-fragment-ksiki-zakochaj-si-w-yciu.html) i zadowolenie



**CO STRACISZ?**

* kilka zbędnych kilogramów i duużżooo toksyn
* zmęczenie i niezadowolenie ze swojego ciała
* stare, zalegające stresy
* blokady energetyczne
* zniechęcenie i letarg

**CZYM JEST HOLISTYCZNA METODA OCZYSZCZANIA ORGANIZMU?**

W podejściu holistycznym organizm jest traktowany jako całość. Zarówno ciało, jak i umysł, emocje i duch są częścią tego samego cudownego mechanizmu. Dlatego też w czasie tego programu stosowane są różne metody, które oddziaływają na wymienione obszary. W celu wyeliminowania toksyn z organizmu stosujemy świeże soki owocowe i warzywne, homeopatię, zioła, witaminy, glinkę, zabiegi hydrokolonoterapii (oczyszczenie jelita grubego). W programie będzie także codzienna poranna medytacja, joga, marsze i spacery, taniec, techniki relaksacyjne i oddechowe, wykłady oraz ćwiczenia praktyczne. Będzie też czas na odpoczynek i pracę własną. Zdrowie, witalność, radość życia i lepsza ogólna kondycja psychofizyczna od tej chwili staną się Twoim naturalnym stanem!

**PROWADZACA: KATARZYNA GWIAZDOWSKA – certyfikowany trener detoksu holistycznego Instytutu Ewy Foley,** psychodietetyk, psycholog, trener rozwoju osobistego, absolwent Szkoły Trenerów Ośrodka INTRA i Instytutu Świadomego Życia Ewy Foley. Była menadżer Sri Sri Ayurvedy w Centrum Promocji Zdrowia w Tarasce k/Piotrkowa Trybunalskiego. Specjalizuje się w holistycznej pracy nad zdrowiem. Interesuje się różnymi metodami przywracania naturalnej harmonii organizmu. Prowadzi m.in. konsultacje psychodietetyczne, detoksy, warsztaty z profilaktyki stresu, warsztaty komunikacji interpersonalnej, treningi asertywności, jogę i sesje oddechowe. W głębi serca tancerka, na zewnątrz praktyczna organizatorka, regularnie medytuje, czasem śpiewa.



**UWAGA: W CELU ZAKWALIFIKOWANIA SIĘ NA TEN PROGRAM KONIECZNE JEST WYPEŁENIENIE KWESTIONARIUSZA ZDROWIA**

**TERMIN**: **10-15.IV.2018 (wtorek - niedziela),**

**CZAS TRWANIA:** **rozpoczęcie zajęć 10.IV godz. 18**

**zakończenie 15.IV ok. godz. 12**

**CENA WARSZTATU: 750 zł (w cenie warsztatu są zajęcia z psychodietetyki, naturalnych metod oczyszczania organizmu, joga, medytacje, ćwiczenia oddechowe, a także zioła, homeopatia i możliwość skorzystania z gabinetu hydrokolonoterapii).**

**CENA POBYTU: 550 zł (wyżywienie na diecie płynnej + zakwaterowanie w**

**pokojach 2-os. ; soki świeżo wyciskane, kiczeri, zupy krem**

**gotowane wg 5 przemian.**

**RABATY:**

* + - * **20 % zniżki od ceny warsztatu dla osoby płacącej zaliczkę przed 28 lutym 2018**

**KONTAKT: www.tuiteraz.eu, kawkowo@tuiteraz.eu**

**biuro: 0662759576**

**Jacek Towalski 0602219382,**

**Maja Wołosiewicz - Towalska 0606994366,**

**MIEJSCE:** **Ośrodek Rozwoju Osobistego i Duchowego „Tu i Teraz”,**

**Nowe Kawkowo** [**www.tuiteraz.eu**](http://www.tuiteraz.eu)

**ZAPISY:**

1. **Konieczna rejestracja mailowa na adres** [**kawkowo@tuiteraz.eu**](mailto:kawkowo@tuiteraz.eu) **(z podaniem imienia i nazwiska, numeru telefonu, daty i tytułu wydarzenia);**
2. **Dopiero po otrzymaniu maila potwierdzającego i wyborze noclegu, prosimy o wpłatę zaliczki w ciągu tygodnia od zgłoszenia.**
3. **Brak wpłaty zaliczki w ciągu 7 dni anuluje rezerwację za warsztat i pobyt !**  **Prosimy nie wpłacać pieniędzy dopóki nie zostanie potwierdzone mailowo wpisanie na listę uczestników!**
4. **Wpłata zaliczki jest równoznaczna z akceptacją regulaminu ośrodka (otrzymanego mailem po zgłoszeniu);**
5. **Zaliczkę za pobyt w wysokości 200 zł prosimy wpłacać** **na konto Ośrodka Rozwoju Osobistego „Tu i Teraz” z podaniem imienia i nazwiska oraz opisem: „zaliczka za pobyt 10-15.IV.2018”.**

**Tu i Teraz Numer konta:**   
**92 1020 3541 0000 5502 0206 3410**  
**BANK PKO BP**   
  
**Dla przelewów zagranicznych:**   
  
**BIC (Swift): BPKOPLPW**   
**IBAN: PL92 1020 3541 0000 5502 0206 3410**   
  
**Zaliczka jest zwrotna tylko w ciągu dwóch tygodni od momentu wpłaty na konto ośrodka!**

**W razie zwrotu zaliczki ośrodek potrąca 20 zł na opłaty manipulacyjne.**

**Zaliczka nie może być przełożona na inny warsztat.**