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

**W NOWYM KAWKOWIE oraz STOWARZYSZENIE „U ŹRODŁA”**

[**www.tuiteraz.eu**](http://www.tuiteraz.eu) **www.u-zrodla.pl**

**zapraszają 11-13 maja 2018 na warsztat**

**WARSZTAT KOBIECY: YOGA I HORMONY.**

**HORMONALNA WĘDRÓWKA KOBIET.**

**PROWADZĄ: KRYSTYNA RYBIŃSKA   
I JULITA KORDOŃSKA**



**W najpiękniejszym miesiącu w roku, w samym środku wiosny zapraszamy wszystkie Panie do ucieczki od szarości i hałasu miasta i spotkania w magicznym miejscu na Warmii wśród lasów, łąk i głębokiej ciszy.**

**Przez cały weekend będziemy:**

* odżywiać umysł i ciało dzięki jodze regeneracyjnej wg metody J.H. Lasater;
* usuwać napięcia dzięki jin jodze;
* powracać do siebie dzięki praktyce uważności (mindfulness) i świadomej pracy z oddechem (pranayama);
* A terapeutka żywieniowa wyjawi nam tajemnice hormonalnej wędrówki kobiet i opowie, o tym jak wspierać swoją kobiecość, aby stała się źródłem mocy.

**Dodatkowo zapraszamy na trzygodzinny warsztat dietetyki hormonalnej „Wszystkie jesteśmy siostrami, czyli hormonalna wędrówka kobiet”,** na który zaprasza terapeutka żywieniowa specjalizująca się w leczeniu zaburzeń hormonalnych kobiet:

**Ten warsztat jest dla Ciebie jeśli:**

● Masz 20, 30 albo nieco ponad 40 lat

● W przeszłości być może stosowałaś pigułkę hormonalną z powodu nieregularnego cyklu,

● Cierpisz na bolesne i obfite miesiączki albo wręcz przeciwnie, masz jedynie kilka cykli w roku,

● PMS-y i ich charakterystyczne symptomy - zirytowanie, bóle piersi, gromadzenie wody, depresja - są Tobie bardzo dobrze znane,

● Stwierdzono u Ciebie początki endometriozy albo skłonność do mięśniaków/torbieli, bądź też cierpią na nie kobiety w Twojej rodzinie

● Od lat miewasz problemy ze skórą,

● Nie masz energii i zapomniałaś czym jest libido,

● Męczy Cię niepokój i łatwo się irytujesz...



**Ten warsztat jest dla Ciebie jeśli chcesz się dowiedzieć:**

* Jakie hormony rządzą cyklem menstruacyjnym i brak jakich składników odżywczych może zaburzyć jego naturalny rytm;
* Co i kiedy badać by dotrzeć do przyczyn problemów z miesiączką i zadbać o swoją płodność;
* Jakie mutacje genetyczne łączą się z ryzykiem endometriozy czy mięśniaków;
* W jaki sposób wspomóc naturalną równowagę estrogenu i progesteronu i tym samym uniknąć PMS-ów i ich charakterystycznych symptomów: zirytowania, gromadzenia wody, depresji;
* Co wspólnego z naszym cyklem mają insulina i hormony tarczycy;
* Jak efektywnie eliminować hormony, których możesz mieć zbyt dużo i tym samym zapanować nad trądzikiem;
* Jakie związek z cyklem menstruacyjnym mają problemy z trawieniem;
* Jakie moce stoją za Twoimi hormonami i jak wykorzystać je do swoich celów;

A wszystko to w atmosferze kobiecego siostrzeństwa, przy herbacie i wspierających hormony przekąskach! Otrzymasz także dostęp do notatek i przepisów kulinarnych!

**Do tego czeka Cię aż** **9 godzin łagodnej jogi, oddechu i medytacji** koncentrującej się na przywróceniu równowagi hormonalnej kobiecego organizmu poprzez, z jednej strony, łagodzenie niszczących skutków chronicznego stresu i napięć wynikających z utrzymywanej przez lata wadliwej postawy ciała, a z drugiej strony, pobudzenie ośrodków odpowiedzialnych za właściwą gospodarkę hormonalną.

**Mindful Yin Yoga® to bardzo popularna w USA i Wielkiej Brytanii metoda jogi wywodząca się z technik jogi taoistycznej zakorzenionej w medycynie chińskiej**. Jej celem jest głębokie otwieranie stawów oraz praca z siecią powięzi. Energetycznie koncentruje się na odblokowywaniu meridianów (kanałów energetycznych). W pozycjach yin jogi przebywa się od jednej do pięciu minut wyciszając napięcie mięśni (charakterystyczne dla praktyki w stylu yang) i pracując siłą grawitacji i ciężaru ciała, aby uzyskać otwieranie ciała i rozciąganie tkanek na głębszym poziomie (yin). Na Zachodzie metoda ta została wzbogacona o techniki świadomego oddychania oraz Mindfulness (praktyki uważności).

**Yin yoga jest szczególnie wartościową praktyką dla kobiet**, ponieważ nie obciążając organizmu usuwa napięcia głownie z dolnej części ciała i uwalnia właściwy przepływ krwi i limfy w obszarze miednicy naturalnie stymulując ten obszar do oczyszczania i zrównoważonej pracy.

**Restorative Yoga® według Judith Hanson Lasater to metoda, która pozwala oczyścić ciało z głęboko utrwalonych napięć tym samym uwalniając energię,** którą te właśnie miejsca nieustannie pochłaniały. Zakorzenione napięcia w ciele pracują podobnie do ukrytego zwarcia w danym układzie elektrycznym powodując szybsze zużycie energii, ospałość, chroniczne zmęczenie. Łącznikiem między obszarami napięć, a umysłem jest układ nerwowy. Wpływając za pomocą jogi regeneracyjnej na układ nerwowy uwalniamy ciało i jednocześnie wpływamy na umysł. W pozycjach jogi regeneracyjnej przebywa się od 7 do 20 minut w głębokiej ciszy, cieple i bezruchu, z przykrytymi oczami. W zależności od pozycji ciało jest podparte w taki sposób, aby poza głębokim relaksem inicjować również intensywną regenerację wybranych organów wewnętrznych np. serca, wątroby, nerek, czy narządów dolnego brzucha.

W czasie warsztatów skoncentrujemy się na szczególnie na pozycjach odżywiających dolny brzuch oraz łagodnych pozycjach odwróconych, w których serce jest wyżej niż głowa, aby stymulować przysadkę, czyli samo centrum sterowania układu hormonalnego.

**DLA KOGO**

Dla wszystkich Pań. Również dla tych, które nigdy nie ćwiczyły jogi.

**O NAS**

**Krystyna Rybińska | Yoga Compass. Yoga & Mindfulness (yogacompass.pl)**



Z wykształcenia filozof. Praktykować jogę zaczęła na studiach podążając tropem tradycji wschodu, w których rozwój wewnętrzny jest zintegrowany z pracą z ciałem. Nieprzerwanie uczy jogi w Trójmieście od 2008 roku. Współtworzy szkołę jogi i mindfulness Yoga Compass (yogacompass.pl). Podstawy techniczne zdobyła na trzyletnim kursie nauczycielskim u Jurka Jaguckiego w metodzie IYENGARA. Zafascynowana introspekcyjnym i medytacyjnym aspektem płynnej i dynamicznej praktyki jogi połączonej z oddechem w 2016 roku odbyła intensywne miesięczne szkolenie nauczycielskie w metodzie ASHTANGA VINYASA YOGA w Dharamsali w Indiach. Pogłębiając wiedzę na temat treningu uważności (Mindfulness) i pracy z powięziami ukończyła szkolenie nauczycielskie w metodzie MINDFUL YIN YOGA pod okiem Kathy Ward w Hiszpanii. Jest nauczycielką certyfikowaną przez Yoga Allaince USA oraz drugą nauczycielką w Polsce posiadającą certyfikat ADVANCED RETORATIVE YOGA TRAINER® od Judith Hanson Lasater, który upoważnia do stosowania jogi regeneracyjnej w celach terapeutycznych. Obecnie jest w trakcie treningu nauczycielskiego MBLC (mindfulness based living course).

W czasie wolnym pisze o filozofii oraz o jodze dla magazynu Yoga & Ayurveda i portalu Yogi Times. Wierzy, że joga pomaga odbudować głęboki, autentyczny związek zarówno ze światem zewnętrznym, jak i wewnętrznym.

**Julita Kordońska | The Moon Cycles. Dietetyka hormonalna**



Również filozofka i zarazem terapeutka żywieniowa specjalizująca się̨ w zaburzeniach hormonalnych kobiet. swoje szlify zawodowe zdobywała studiując w Institute for Optimal Nutrition w Londynie, gdzie spędziła ostatnie 13 lat. Julita pomaga oswoić kobiecą biologię, sprowadza zapomniane libido, wspiera płodność́ i łagodzi symptomy menopauzy. Nie są jej obce choroba Hashimoto czy policystyczne jajniki. W swoim podejściu w równym stopniu opiera się na wynikach badań naukowych, jak i wiedzy dawnych kultur. Poszukuje rozwiązań́, które biorą̨ pod uwagę̨ naszą biologiczną indywidualność́. Zawsze odwołuje się do jedzenia i stylu życia. Uwielbia gotować́ i uparcie eksperymentuje na znajomych, niestrudzenie ich edukując, często wbrew ich nieskrywanemu sprzeciwowi. Prywatnie mama 6-letniej Zoi.

**PLAN  ZAJĘĆ:**

**Piątek:**

18.30 delikatna joga na rozruch

20.30 wegetariańska kolacja

**Sobota:**

8:30 lekkie śniadanie

9:30 świadomy oddech, praktyka uważności (medytacja), Mindful Yin Yoga dla miednicy

13:00 wegetariański obiad

15.00 – 18.00 warsztat z dietetyki hormonalnej "O PŁODNOŚCI PRAWIE WSZYSTKO"

18.30 Restorative Yoga® | pozycje obniżające kortyzol, stymulujące przysadkę i narządy dolnego brzucha

20.00 kolacja wegetariańska

**Niedziela:**

9.00 lekkie śniadanie

10:00 świadomy oddech, praktyka uważności (medytacja), Mindful Yin Yoga dla miednicy

13:00 wegetariański obiad



**DATA: 11-13.V. 2018**

**ROZPOCZĘCIE: 11.V. o godz. 18.30 zajęcia jogi (piątek)**

**ZAKOŃCZENIE: 13.V. o godz. 14 po obiedzie (niedziela)**

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

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

**CENA WARSZTATU:** **300 zł warsztat jogi i żywienioterapii, czyli:**

**- 9 h jogi z certyfikowaną nauczycielką z wieloletnim doświadczeniem**

**- 3 h warsztat dietetyki hormonalnej z terapeutką żywieniową**

**CENA POBYTU: wyżywienie 70 zł dziennie ( 3 posiłki wegetariańskie)**

**noclegi - w zależności od standardu od 32 zł do 85 zł za noc**

**UWAGA: ośrodek sprzedaje wyłącznie całe pakiety pobytowo/ żywieniowo/**

**warsztatowe (nie ma możliwości rezygnacji z posiłków ani**

**noclegów)**

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

**biuro: 662759576**

**Jacek Towalski 602219382,**

**Maja Wołosiewicz - Towalska 606994366,**

**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 150 zł prosimy wpłacać** **na konto Ośrodka Rozwoju Osobistego „Tu i Teraz” z podaniem imienia i nazwiska oraz opisem: „zaliczka za pobyt 11-13.V.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.**