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

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

**zaprasza 25 - 29 września 2019 na warsztat dla kobiet**

**PEŁNIA KOBIECOŚCI**

**TRANSFORMACJA I UZDRAWIANIE**

**MODUŁ II**

**TANIEC KOBIECOŚCI I MĘSKOŚCI**

**Prowadzi: KOMALA SUNDER AMORIM**

****

***Przebudzona nagle***

***otwieram okno***

***i moje serce się uśmiecha!***

***aksamitna świecąca trawa***

***tańczy***

***w świetle pełni księżyca ...***

***Oto twarz bogini!***

***—Komala***

**„Pełnia Kobiecości” to cykl warsztatów dla współczesnych kobiet, które pragną dać sobie czas
i przestrzeń, aby połączyć się z istotą swego serca, odkryć swoją naturalną zmysłowość i kobiecość oraz przywrócić te jakości do codziennego życia.**

**Na warsztatach kobiety spotykają się, aby stworzyć kochającą, bezpieczną i świętą przestrzeń dla uzdrowienia, aby wspierać się nawzajem**, aby wejść w głębszą intymność ze sobą, z życiem i kreacją. To zaproszenie do powrotu do domu - do naszego ciała, do naszych uczuć i do naszej duszy.

**Podczas zajęć skontaktujesz się ze swoimi potrzebami i tęsknotami oraz nauczysz się jak o nie dbać. Stworzysz przestrzeń dla twojej naturalnej kobiecej mądrości** i zdolności do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w codziennym życiu - intymnych i seksualnych związkach, małżeństwie, rodzinie, przyjaźni, pracy, kreatywności, duchowym połączeniu itp.

**Podczas tego treningu kontaktując się z Tantrycznymi Boginiami będziemy wzywać moc kobiecej energii, otrzymywać miłość i mądrość "Boskiej Matki",** która poprowadzi nas przez bogaty, pełen wyzwań i potężny wszechświat naszej seksualnej energii.

**Otworzymy się na uzdrowienie i głębszą bliskość z samą sobą, życiem i esencją stworzenia.** Kobiecość wzrasta kiedy jesteśmy w połączeniu ze sobą, wtedy możemy doświadczyć prawdziwaego przebudzenia
i przejść prawdziwą transformację.

**To jest zaproszenie do powrotu do domu - do naszych ciał, do naszych uczuć i do naszej duszy.**

**PEŁNIA KOBIECOŚCI**

**TANIEC KOBIECOŚCI I MĘSKOŚCI, MODUŁ II**

****

**W tym module wkraczamy w dynamiczny taniec męskich i kobiecych energii w nas samych i w życiu. Zaprosimy męską esencję, aby była w nas obecna, aby nas wspierała, wnosząc świadomość, w jaki sposób żyjemy i czy jesteśmy wewnątrz nas uśpione.** Ta męska energia pokaże nam w jaki sposób manifestujemy się w świecie, w naszych działaniach, w naszym związku z mężczyzną. Będąc zakorzenione w kobiecej mocy i współczującym sercu, będziemy badać nasze połączenie z naszymi ojcami i męskimi przodkami.

**Popatrzymy na nasze wzorce i uwarunkowania, które pochodzą z naszego podstawowego związku z męskością i które możemy nadal w sobie nosić** - jak te doświadczenia kształtowały nasze przekonania i zachowania dotyczące mężczyzn i intymnych związków, jak wpływają na sposób, w jaki odnosimy się do naszego ciała i naszej energii seksualnej, oraz sposób, w jaki manifestujemy nasze dary w świecie.

**Popracujemy z naszą zdolnością do wyznaczania zdrowych granic,** w których możemy otworzyć nasze serca i nasze ciała, aby stworzyć nowe i twórcze połączenie z mężczyznami i męską energią, wewnątrz i na zewnątrz nas samych.



**W tym module będziemy:**

* Kontynuować budowanie połączenia i zaufania między nami.
* Wnosić zrozumienie, połączenie i pracować z "esencją Ojca".
* Pracować z poczuciem granic, wolności i autonomii.
* Rozszerzać język o "odczuwanie zmysłów" i głębiej słuchać swojego ciała.
* Uczyć się rozpoznawać czego potrzebuje nasze ciało, czego chce i komunikować to światu.
* Uczyć się męskich i kobiecych aspektów słuchania: Obecności i Miłości.
* Rozpoznawać i integrować nasze dojrzałe i niedojrzałe męskie i kobiece energie w nas samych
i w relacji ze światem.
* Poznawać dynamikę naszych intymnych relacji z mężczyznami i męskością.
* Przyglądać się dynamice ofiary i sprawcy, jej skutkowi w życiu kobiety na poziomie osobistym
i zbiorowym.
* Otwierać splot słoneczny i kontynuuować pracę z czakrą podstawy, kładąc większy nacisk na uziemienie.
* Badać seksualną biegunowość, poczucie bezpieczeństwa i chęć doświadczania przygód w życiu seksualnym.
* Uczyć się odnosić do męskości jak do nieskończonej przestrzeni obecności i do wsparcia, na którym możemy się oprzeć, dzięki któremu możemy się zrelaksować, rozwinąć i cieszyć się życiem.



**Podczas warsztatu będziemy słuchać mądrości naszego ciała i wyrażać naszą prawdę. Praktykować pełne ucieleśnienie! Integrować wszystkie aspekty kobiecości – świadomość, kreatywność, emocje, cielesność, seksualność, aż po naszą duchowość. Uzdrawiać zranienia, a także pamięć Rodu
i Przodkiń. Będziemy pracować z Archetypami Bogiń i ich symbolami, odkrywając esencję Kobiecej Mocy.**

**Wykorzystamy m.in. metody takie jak:** praca z ciałem, doświadczenie somatyczne (SE®), dekodowanie dzieciństwa, wędrówki z Przewodnikiem, medytacje dynamiczne i w ciszy; praca z oddechem, taniec, ekspresja dźwięku i głosu, świadomy dotyk, rytuały uzdrawiania, praca ze świadomą seksualnością.

**Cykl „Pełnia Kobiecości” odbywa się w czterech modułach, w których skupiamy się na różnych tematach. Każdy moduł jest kompletny sam w sobie** i można w nich uczestniczyć oddzielnie, w dowolnej kolejności. Po zakończeniu całego cyklu otrzymasz certyfikat. Na końcu każdego modułu otrzymasz instrukcję z konkretnymi praktykami, aby móc kontynuować ten proces w swoim codziennym życiu.

**MODUŁ 1 – Świątynia Kobiecości i Wielka Matka (29.V-2.VI.2019)**

**MODUŁ 2 – Taniec kobiecości i męskości (25-29.IX.2019)**

**MODUŁ 3 – Cień kobiecości i transformacyjna moc Ciemnej Bogini (wiosna 2020)**

**MODUŁ 4 – Ekstatyczna twórcza kobiecość (jesień 2020)**



**W cyklu “Pełnia kobiecości” będziemy:**

* Wzywać do łona i serca każdej kobiety moc i miłość, wnosić świeże ożywienie do naszych ciał i otwierać się na bogactwo naszej emocjonalnej energii ...
* Poznawać naszą zmysłową i seksualną energię, jako moc naszej instynktownej natury.
* Uzdrawiać wszelkie warstwy wstydu, poczucia winy i odłączenia, które nosimy w naszych ciałach i systemie energetycznym.
* Praktykować pełne ucieleśnienie! Doświadczać wszystkich naszych uczuć, myśli i przeżyć duchowych jako odczucia w ciele.
* Wzywać żywą, pełną miłości i mądrości obecność Tantrycznych Bogiń, aby prowadziły nas przez różne poziomy duchowego związku z naszą kobiecą naturą.
* Z miłością, świadomością, łagodnością i ciekawością poznawać mroczne aspekty naszej seksualnej energii i roli kobiety w naszym złożonym współczesnym świecie.
* Wnosić świadomość i światło w relacje z naszymi rodzicami i przodkami oraz tymi, którzy wpłynęli na nasze nieświadome wzorce i przekonania dotyczące seksualności, naszego ciała i intymnych związków.
* Tworzyć przestrzeń dla zrozumienia i uzdrowienia dynamicznego tańca pomiędzy naszymi kobiecymi i męskimi energiami.
* Nasza praca będzie osadzona w fizjologicznym i psychologicznym rozumieniu energii seksualnej i zakorzeniona w ponadczasowym wymiarze medytacji i duchowości.

**Będzie to bezpieczna, kochająca i święta przestrzeń ...**

... w której rozpalimy ogień i zmysłowość w naszej joni i naszych biodrach, obudzimy miłość i soczystość w naszych piersiach, rozwiniemy naszą zdolność do odczuwania i przeżywania życia wokół nas.

**Wspólnie stworzymy kobiece pole energetyczne, które będzie utrzymywać, wspierać i odżywiać każdą kobietę,** abyśmy wszystkie mogły się zrelaksować i wejść w głębszy związek z samą sobą,
z innymi kobietami i z mężczyznami w naszym życiu.

**Wykorzystamy mapę systemu czakr, opartą na tantrycznych naukach świętej seksualności,** która poprowadzi nas do transformacji naszej instynktownej i naturalnej energii w nieustannie obecne życie, dając źródło miłości i świadomości.

**W naszej świętej przestrzeni przywołamy wszystkie nasze pytania, wątpliwości, doświadczenia, kompetencje, zrozumienie.** Stworzymy kochające i mądre koło, które działa jednocześnie jako siła uzdrawiająca, wsparcie terapeutyczne i kanał dla nowych informacji, dla nowego zrozumienia i do integracji na poziomie indywidualnym i zbiorowym.

**Opinie uczestniczek:**

"Ostatni moduł naszej grupy kobiet był bardzo bogaty i satysfakcjonujący. Czułam więź między nami wszystkimi i wiem, że ona wciąż trwa ... Czułam się silniejsza niż dotąd, czułam, że coś zostało stworzone "tu i teraz", nikt nie mógł przewidzieć, jaki będzie wynik naszego spotkania, więc było to bardzo ekscytujące. Czułam się tak bardzo obecna i żywa ... "

Kamila K.

"Najważniejszą rzeczą dla mnie w tym treningu było uświadomienie sobie moich cieni i głęboko ukrytych przekonań, które były zachowywane i przekazywane przez całą kobiecą linię w mojej rodzinie ... To było absolutnie przełomowe zobaczyć te wzorce i ich wpływ na moje życie osobiste i zawodowe. Wspaniale było dzielić się tym i pozwolić, aby uzdrowienie zaczęło się w bezpiecznym kręgu świadomych i kochających kobiet ".

Zeenat

"Bardzo podobał mi się obraz, który zasugerowałaś - że wszystkie razem tworzymy jedną tkaninę, a każda nić w niej jest ważna - widzimy wszystkie kolory osobno i nie wiemy jak ta tkanina ostatecznie wygląda. Uwielbiam być jej częścią. "

Kamila

**Zajęcia poprowadzi Komala – ucieleśniona i uduchowiona nauczycielka z Brazylii, która 20 lat spędziła w Indiach, ucząc jako terapeutka w ośrodku Osho w Punie**. Teraz mieszka w Austrii i podróżuje po całym świecie prowadząc warsztaty. W swojej pracy łączy medytację, Zen, pracę z ciałem, tantrę, taoizm, sztuki uzdrawiania i pracę terapeutyczną (Somatic Experiencing, Die Before you Die, Intensywna Świadomość, Pierwotna Terapia i Odwarunkowanie Seksualne, Praca z Esencją i Równoważenie Czakr, Tai-Chi i Chi-Kung, Świadome Życie i Umieranie Stephen’a Levine; Dialog Głosowy Hali i Sidry Stone; Przejrzysta Komunikacja Thomasa Hübl’a).



**KOMALA SUNDER O SWOJEJ PRACY Z KOBIETAMI:**

**Moją pasją jest prowadzenie kobiet do stwarzania wspólnego, żeńskiego pola energetycznego,
w którym wspierają się tak, aby każda kobieta mogła się zrelaksować i wejść w głębszy związek ze sobą**, oraz innymi kobietami i mężczyznami w swoim życiu.

**W naszej świętej przestrzeni możesz podzielić się wszystkimi swoimi pytaniami, wątpliwościami, doświadczeniami i zrozumieniem.** Wspólnie tworzymy kochający i mądry krąg, który działa jak siła uzdrawiająca, dająca wsparcie terapeutyczne i będąca kanałem do nowego zrozumienia i integracji swojej wewnętrznej pracy w życiu codziennym.

**Praca, którą dzielę się z innymi kobietami, jest wynikiem trzydziestu lat głębokiego samopoznania, badań naukowych i doświadczeń** czołowych środowisk żeńskich na całym świecie. Jest osadzona
w najnowszych odkryciach neuronauki, teorii przywiązania, leczenia traumy oraz psychologicznym
i fizjologicznym zrozumieniu energii seksualnej. Jest także zakorzeniona i wspierana przez ponadczasowy wymiar medytacji i duchowości.

**Podczas zajęć korzystamy też z mapy systemu czakr, opartej na tantrycznych naukach świętej seksualności, aby poprowadzić nas do przemiany** naszej instynktownej i naturalnej energii w nieustannie obecne życie, będące źródłem miłości i świadomości.



**Prowadząca: KOMALA SUNDER AMORIM**

****

Komala urodziła się w Brazylii i przez dwadzieścia lat mieszkała w Indiach, pracując jako terapeuta w Osho International Meditation Resort. Teraz mieszka w Austrii i podróżuje po całym świecie, dzieląc się swoją pracą. Wieloletnie praktyki medytacyjne, wewnętrzne poszukiwania, a także umiejętność śpiewania połączone z eksploracją tradycji Tantry, Zen, sufizmu, taoizmu, sztuk uzdrawiania i współczesnych nauk o ludzkim umyśle i sercu są podstawą jej pracy.

Komala jest absolwentką Edukacji Artystycznej, szkoliła się z terapii trans-personalnych i medytacyjnych, technik rozwoju i pracy z ciałem: Hara Awareness Massage®; Cranio Sacral Balancing®, Somatic Experiencing® (Peter Levine), Voicing®, Die Before you Die (Umrzeć Przed Śmiercią); Awareness Intensive (Intensywna Świadomość), Satori; Primal therapy and Sexual De-conditioning (Pierwotna Terapia i Odwarunkowanie Seksualne), Essence Work and Chakra Balancing (Praca z Esencją i Równoważenie Czakr), Tai-Chi i Chi-Kung.

Komala opracowała różne kursy dla kobiet i siedmiomiesięczny trening "Przebudzona Kobiecość". Wraz ze swoim partnerem Khushru Gregor Steinmaurerem stworzyli kurs "Seksualność, miłość i związek", odosobnienie "Kochający Związek - dla par" oraz dwuletnie szkolenie z czakr, "Szkolenie dla Życia".

Na jej pracę wpłynęły także nauki Davida Deidy o seksualności i męsko-żeńskiej polaryzacji; Świadome Życie i Umieranie Stephen’a Levine; Dialog Głosowy Hali i Sidry Stone; Przejrzysta Komunikacja Thomasa Hübl’a.

*"Życie na Ścieżce Miłości i Świadomości to najlepszy sposób, w jaki mogę zdefiniować moją duchową podróż i smak mojej pracy. Moja podróż zaczęła się bardzo wcześnie, bolało mnie serce i pragnęłam znaleźć prawdę, zrozumieć życie oraz miłość. Ta tęsknota sprowadziła mnie do Indii i do mistrza duchowego Osho.*

*Życie w ośrodku medytacyjnym Osho było doskonałą okazją do poznania siebie, życia i głębokiego zrozumienia nauk i medytacji. Przez wiele lat byłem częścią "School for Centering and Zen Martial Arts" („Szkoły Ześrodkowania i Sztuk Walki Zen”) , gdzie zaczęłam uczyć się umiejętności terapeutycznych i prowadzenia grup. W tej szkole odnalazłam także w sobie mniszkę, który uwielbia zanurzać się w sobie i kontemplować.*

*Im głębiej wchodziłam w siebie, tym bardziej byłam zainteresowana tajemnicami życia; magią ciała i energii, które nieustannie poruszają się wewnątrz, wokół mnie i poza moim ciałem. Ścieżka świadomości doprowadziła mnie do ścieżki miłości, gdzie otrzymałam przekaz do dzieła sufiego "Die Before You Die" („Umrzeć Przed Śmiercią”) w postaci procesu grupowego, który zawiera esencję tych dwóch ścieżek. Kontemplowanie śmierci przez nauki sufickie było moim największym nauczycielem życia, miłości i medytacji.*

*Kolejnym procesem transformującym moje życie był proces Hara Awareness Massage®, który łączy magiczny kobiecy przepływ z obecnością i uziemieniem. Dzięki tej pracy nurkuję głęboko w brzuchu, emocjach i kobiecości, ucząc się komunikowania się z kimś i dotykania, dając mi kontakt z siłą mojej kobiecej natury.*

*Poprzez głęboką pracę z pytaniem "Who is in? - Awareness Intensive" (Kto jest w środku? – Intensywna Świadomość), metodą samopoznania i kluczową pracą na mojej ścieżce, zaczęłam doświadczać interesującego, spolaryzowanego sposobu, w jaki manifestuje się życie – zdałam sobie sprawę, że wszystko we wszechświecie jest ruchem pomiędzy męską i żeńską energią, pozytywnością i negatywnością, samotnością i byciem razem, nocą i dniem, życiem i śmiercią. Ta eksploracja wciąż mnie fascynuje, ponieważ jest soczystym tematem, bliskim codziennej rzeczywistości. Stąd rozwinęła się praca z seksualnością i świadomą relacją, badając problemy życiowe jako sposoby kontaktu z naszą najskrytszą istotą.*

*Dziękuję wszystkim, którzy byli częścią mojej podróży i zapraszam was do przyłączenia się do tańca i dzielenia się głębią i radością życia na ścieżce Miłości i Świadomości ".*

[www.komalaamorim.com](http://www.komalaamorim.com)

**WARSZTAT JEST TŁUMACZONY Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO NA POLSKI!**

**DATA: 25-29.IX.2019 (od środy do niedzieli)**

**POCZĄTEK: 25.IX środa godz. 18 (rozpoczynamy kolacją)**

**KONIEC: 29.IX niedziela, godz. 14 (kończymy obiadem)**

**MIEJSCE: Ośrodek Rozwoju Osobistego i Duchowego „Tu i Teraz”,
Nowe Kawkowo k. Olsztyna** [**www.tuiteraz.eu**](http://www.tuiteraz.eu)

**CENA WARSZTATU: 1200 zł + koszt pobytu i wyżywienia**

**1100 zł cena Early Bird przy wpłacie zaliczki do 15 czerwca 2019**

**1100 zł dla uczestników VI Festiwalu Tantry oraz dla uczestników warsztatów z Komalą w Polsce w 2018**

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

**noclegi - w zależności od standardu od 32 zł do 90 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** **(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 250 zł prosimy wpłacać** **na konto Ośrodka Rozwoju Osobistego „Tu i Teraz” z podaniem imienia i nazwiska oraz opisem: „zaliczka za pobyt 25-29.IX.2019”.**

**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**

1. **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.**
2. **Dwa tygodnie przed zajęciami zaliczka nie będzie zwracana.**