**OŚRODEK ROZWOJU OSOBISTEGO I DUCHOWEGO „TU I TERAZ”   
W NOWYM KAWKOWIE www.tuiteraz.eu**

**zaprasza 5-8 grudnia 2019 na warsztat**

**ZIMOWE ODDYCHANIE INTEGRATYWNE**

**(HOLOTROPOWE) – CIEMNOŚĆ**

**SPOTKANIE Z CIENIEM**

**PROWADZI: KATARZYNA KORDYLEWSKA**

****

***Przekraczając drzwi percepcji zyskujemy dostęp do wszystkich obszarów naszych doznań.***

**Oddychanie Integratywne/ Holotropowe jest jedną z metod psychologii transpersonalnej, która wykorzystuje technikę lekko przyspieszonego i nieznacznie pogłębionego oddechu, specjalnie zestawionej muzyki oraz bodyterapii** dzięki którym pomaga nam dostać się do odmiennego, rozszerzonego czyli holotropowego stanu świadomości.

**Przekraczając drzwi percepcji zyskujemy dostęp do wszystkich obszarów naszych doznań. Umożliwiamy poznawanie źródeł naszych zachowań, stłumionych emocji i energii.**

W trakcie tego procesu za pomocą swojej ekspresji, pracy z ciałem oraz dzielenia się swoimi doznaniami w bezpiecznym kręgu grupy prowadzonej przez profesjonalnych facilitatorów mamy szanse na uwalnianie przekształcanie i integrowanie tych doświadczeń.

Metoda skierowana jest do wszystkich którzy chcą pomóc sobie, odkryć duchową płaszczyznę życia oraz tym, którzy chcą dotrzeć do swojego potencjału, dając sobie szanse by jak mawiał D Lynch „złowić większą rybę”.

**Co nam może taki zmieniony stan świadomości przynieść?**

**Na pewno przyniesie nam pogłębienie naszej świadomości.**

W czasie takiego seansu kiedy idąc za impulsami przychodzącymi z ciała pozwolimy sobie na pełną ekspresję mamy wielką szanse na uwolnienie starych magazynów emocjonalnych.

**Można o nim opowiadać magicznie i mistycznie…** – metaforą drzwi percepcji, za którymi znajduje się tajemnicza komnata, w niej zaś: fantastyczne obrazy oraz doświadczenia plemienne i kosmiczne. *Można mówić o sytuacji, w której staję się innym organizmem – o wejściu w skórę zwierzęcia i odbyciu szamańskiej podróży. Widzenie świata oczami wilka, niedźwiedzia albo ptaka – tak to może wyglądać.*

****

**Można też skupić się na ciele oraz emocjach**, czyli na uwalniającym aspekcie tego doświadczenia. A tym samym zwrócić uwagę na budzenie potencjału – pozbywanie się balastu czy usuwanie z pola widzenia tego, co zaburza naszą komunikację z ciałem i podświadomością. *Zdarza się, że oddychający trafiają na powrót do niegdyś trudnej sytuacji: złości, smutku czy zazdrości. Po to, by w bezpiecznych warunkach ją przeżyć – uwolnić emocje i zintegrować to doświadczenie.* Po takim epizodzie w ciele pojawia się rozluźnienie oraz przyjemność. Tak, jakby kamień spadł z serca, albo jakby coś po długim czasie nareszcie przestało uwierać i przeszkadzać. Co za ulga!

**Zostaje uwolniony z ciała stary zapis energetyczny, który często towarzyszył jakiemuś trudnemu czy traumatycznemu doświadczeniu z przeszłości,** a który nie pozwalał nam na pełne odczuwanie i bronił nam dostępu do pełnego przeżywania teraźniejszości. Przynosi nam głębokie odprężenie.

*Obraz zawierający wewnątrz, podłoże

Opis wygenerowany automatycznie*

**Pozwala nam dryfować po nieznanych obszarach naszej psychiki, do których często mamy utrudniony dostęp. Odkrywamy wewnętrzne światy, zapomniane tajne komnaty.**

Często nasze doświadczenia w czasie seansu przekraczają naszą ludzką formę. Może się zdarzyć, że zaczniemy współodczuwać z innymi organizmami, albo nawet mamy doświadczenia przekraczające materię. To naprawdę fascynujący świat nowych doznań, które pomagają nam w efekcie lepiej czuć cały wszechświat. Łatwiej nam poczuć tę jedność ze wszystkim co nas otacza i tym co przekracza codzienny sposób postrzegania rzeczywistości. Wkraczamy w rodzaj świadomości prowadzącej ku jedności, która przekracza wąski zakres naszej osobowości i zbiega się ze świadomością wszystkich istot. Stajemy się bardziej łaskawi, pełni miłości i współodczuwania.

Bardzo zachęcam do regularnego powtarzania sesji.

Każdy warsztat oddychania integratywnego jest inny. Wiele zależy od kontekstu oraz intencji. **Tematem oddychania zimowego jest** **Ciemność, czyli Spotkanie z Cieniem**. Jak w micie   
o Persefonie – potrzebujemy zejść do Hadesu, do najciemniejszych czeluści naszej podświadomości i tam świadomością oraz akceptacją objąć cień. **Po takim właśnie spotkaniu ma szansę wydarzyć się grudniowy cud – narodzenie Boga, czyli Światła w nas samych.** Zanim jednak tak się stanie, czeka nas odpoczynek wojownika/wojowniczki – w cieniu własnej psyche. Opatrywanie   
i uzdrawianie starych ran.

**Oddychanie odbywa się w parach utworzonych pomiędzy uczestnikami**, co oznacza. że każdy ma swojego cichego „anioła stróża”. Osoba doświadczająca procesu może wyrażać się w dowolny sposób, m.in. poprzez ruch oraz wydawanie dźwięków. Może też mówić do siebie – nie ma jednak możliwości prowadzenia z kimś rozmowy. Oddychający mają opaski na oczach. Z „aniołem stróżem” komunikują się poprzez gesty – prosząc o wodę, wyprowadzenie na parkiet, o koc czy o… przytulenie. Nad całością czuwają facylitatorzy.

***Najlepiej przyjść bez oczekiwań i na podstawie własnych doświadczeń zrozumieć,   
czym (dla Ciebie) jest oddychanie integratywne. I znów – jeśli zakładasz, że na Ciebie nie działają takie rzeczy – możesz być zaskoczony! Nosisz w sobie skarb – czas go zobaczyć.***

**Bezpieczeństwo**, o którym mowa, nie ogranicza wcale „mocnych wrażeń”, do których przyzwyczajeni są psychonauci. Ci, którzy już wiedzą, czym jest „trip” mogą być przyjemnie zaskoczeni, że można wejść w ten stan bez użycia substancji – mocą oddechu, intencji i relaksu. Kto zaś boi się „odlotów” i wizji, może pozostać w doświadczeniu głębokiego relaksu, na poziomie ciała.

Nie każdy oddychający widzi inne światy; nie każdy ma ochotę na taniec (choć muzyka używana podczas sesji zdecydowanie do niego zaprasza!); nie każdy krzyczy. Niektórzy niewiele pamiętają ze swojego procesu – zasypiają głębokim snem albo pozostają w ciszy, bez myśli – i to też jest ok. Można oczywiście nie chcieć spać – i są na to sposoby. Ale można też zaufać doświadczeniu   
i procesowi.

**Jak należy przygotować się do warsztatów:**

**Sesja trwa około 2,5 godzin. Proszę zabierz ze sobą wygodne i luźne ubranie, ciepłe skarpety, opaskę na oczy, poduszkę, ręczniki, prześcieradło z gumką, koc. 10 dni przed i po rozpoczęciu warsztatów nie należy zażywać substancji psychoaktywnych, narkotyków oraz alkoholu.**

***Obraz zawierający ptak, kolorowy

Opis wygenerowany automatycznie***

**Warsztaty są świetne dla osób:**

* Przechodzących kryzys w życiu, pomagają w zrozumieniu sytuacji, w której się znajdujemy, wspierają w przejściu okresu psychospirytualnego kryzysu.
* Chcących rozwijać się artystycznie docierając do potencjału i uwalniając te jedyne w swoim rodzaju kombinacje talentów, którymi zostajemy obdarowani przychodząc na świat.
* Poszukujących kontaktu z ludźmi o podobnym nastawieniu, to dobra okazja do spotkania i dzielenia się swoimi doświadczeniami, rozszerzenia sposobu postrzegania świata.
* Poszukujących orientacji duchowej.
* Pracujących z ludźmi (psychologów, terapeutów, coachów ) jest to dobra okazja do zbadania krajobrazu własnej psychiki, dla lepszej orientacji w różnorodności światów klientów ale też dla własnej higieny psychicznej.
* Wyrastających w dysfunkcyjnych rodzinach, kiedy wytworzyły się mechanizmy obronne niezbędne do zniesienia ówczesnej sytuacji ale mogące blokować nasz dostęp do pełnego życia.
* Uczestniczących w programach dla uzależnionych.
* Chcących poznać siebie lepiej i pracować nad sobą uwalniając się od emocjonalnego balastu, otwierając sobie drogę do rozwoju.
* Żyjących w chronicznym stresie.
* Doświadczających syndromu wypalenia zawodowego.
* Dla wszystkich tych, którzy chcą pomóc sobie.

**Gorąco polecam go również parom. To bardzo dobra metoda jak się do siebie zbliżyć jak pogłębić relacje, często dobra metoda pracy w przekraczaniu kryzysów.**

****

**W warsztatach niestety nie mogą uczestniczyć osoby:**

* Chore na nadciśnienie tętnicze, choroby serca, padaczkę, choroby centralnego układu nerwowego, chorobę wrzodową żołądka w niezaleczonej fazie, z chorobami infekcyjnymi, po świeżo przebytych urazach fizycznych, z depresjami o ciężkim przebiegu, mające ciężkie stany lękowe, psychozę i inne.
* Kobiety w ciąży.
* Osoby nadużywające alkoholu lub narkotyków.

**Przed przystąpieniem do warsztatu będziemy prosili Państwo o wypełnienie formularza medycznego który do Państwa wyślemy. Zostanie on przekazany osobie prowadzącej warsztat – pani Katarzynie Kordylewskiej.**

**PROGRAM WARSZTATU:**

**Czwartek**(19:00 - 22:00)

Wieczorne spotkanie. Uczestnicy, którzy biorą udział w warsztatach po raz pierwszy będą mieli okazję zapoznać się z metodą – usłyszeć o jej podstawach, filozofii i pracy z ciałem. Będziemy też mieli okazję poznać się nawzajem ze sobą. Spotkanie zakończone będzie długą, głęboką relaksacją, która pozwoli nam w pełni otworzyć i przygotować się do sesji Oddychania Integratywnego. **Dla osób uczestniczących w Oddychaniu Integratywnym obecność na piątkowym spotkaniu jest obowiązkowa.**

**Piątek** (8:30 - 20:00)**, Sobota**(8:30 - 20:00)

Spotykamy się o 8:30 i dobierzemy w pary, w których pozostaniemy przez wszystkie 4 seanse. Codziennie odbędą się dwa 2,5 godzinne seanse, z dwiema przerwami: na lekkie śniadanie i obiad. Po obiedzie utworzymy krąg, w którym będzie przestrzeń na podzielenie się doświadczeniami   
i obrazami z podróży.

**Niedziela**(9:00 - 14:00)

Integracja i zamknięcie procesu.

**Mity dotyczące Oddychania Integratywnego:**

Metoda Oddychania Integratywnego podobnie jak metoda Oddychania Holotropowego, chociaż bardzo rozpowszechniona w świecie, ciągle bardzo mało znana w Polsce, owiana jest wieloma mitami. Najczęstszym mitem dotyczącym Oddychania Integratywnego jest przekonanie, że podczas seansu dochodzi do hiperwentylacji.

Oddech, który ma nas wprowadzić w stan zmienionej świadomości jest tylko nieznacznie pogłębiony i lekko przyspieszony nie bardziej niż kiedy wchodzimy po schodach. Oddychamy w swoim rytmie skupiając się na oddechu jak podczas medytacji. Nasi facylitatorzy bardzo dbają o to, aby oddychający nie przekroczył granicy między normalnym fizjologicznym oddechem a przetlenieniem regulując w razie potrzeby tempo oraz głębokość oddychania. Mamy doświadczenia   
z wprowadzaniem w odmienny holotropowy stan świadomości bez użycia pogłębionego oddechu. Często się zdarza, że wielokrotnie już oddychający uczestnik wprowadza się w zmieniony stan świadomości natychmiast po relaksacji zanim jeszcze przychodzi faza pogłębionego oddechu.



**PROWADZĄCA – Katarzyna Kordylewska**

Antropolog kultury, psychoterapeutka (Integrowana Gestalt Psychoterapia), coach (the Art end Science of Coaching Erikson College International, Instytut NLP) talent-manager, autorka programów rozwojowych, certyfikowana facylitatorka i lektorka Metody Oddychania Integratywnego Zdeny Kmuničkovej, prezes Instytutu Terapii Transpersonalnej w Pradze. Zajmuje się psychoterapią transpersonalna. Jest założycielką i nawigatorka w Wilczej Zonie. Bada analogie pomiędzy zachowaniem wilczych watah a życiem społecznym człowieka (w strukturach formalnych, np. w korporacjach). Swoje terapie prowadzi także pod gołym niebem, na łonie dzikiej natury   
i warunkach survivalowych (np. w Bieszczadach).

[**www.holotropy.pl**](http://www.holotropy.pl) **,** [**www.wolfzone.cz**](http://www.wolfzone.cz)

ODDYCHANIE INTEGRATYWNE

**DATA: 5-8.XII.2019**

**ROZPOCZĘCIE: 5.XII o godz. 18 kolacją (czwartek)**

**ZAKOŃCZENIE: 8.XII. o godz. 16 (niedziela)**

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

**CENA WARSZTATU: 700 zł + koszty pobytu i wyżywienia**

**CENA POBYTU: wyżywienie 75 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**](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 5-8.XII.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.**