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

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

**zaprasza 27 grudnia 2019 – 1 stycznia 2020 na**

**SLOW SYLWESTER!**

**TANIEC, BĘBNY, JOGA, MEDYTACJE, CEREMONIE**

**WARSZTAT SYLWESTROWY**

**DLA SINGLI I PAR!**

****

**PROWADZĄ: KATERINA KOCHANOWSKA,**

**WOJCIECH LEWANDOWSKI I ARKADIUSZ HEZLER**

**Zapraszamy na czas pełen tańca, zabawy, przyjemności,**

**rozpieszczania się i relaksu w wersji Slow!**

A w nim: Bębny, Taneczne rytmy, Koncert mis i gongów, Ceremonia Widzę Cię, Mapa marzeń, Ceremonia zmysłów, Ceremonia Pożegnania Starego Roku, Ognisko, Obecność, Medytacje, Praca ze zmianą, Joga, Praca z ciałem z elementami Biodanzy, Praca z Oddechem, Masaże, Medytacje Osho, Sharing, Prezenty. Zapraszamy bywalców ośrodka wraz z rodzinami i bliskimi.

**Sylwester inny niż wszystkie!**

**Przez 5 dni wypoczniesz w malowniczym i przyjaznym miejscu, gdzie czas płynie wolniej - wśród lasów, błękitnych jezior. Dopieścisz ciało, odprężysz umysł i zrelaksujesz emocje. W atmosferze zabawy, medytacji, tańca i relaksu naładujesz się pozytywną energią**

**by powitać Nowy Rok!**

**Podczas niezwykłej sylwestrowej podróży w głąb siebie –**

**będziemy odkrywać siebie i innych poprzez taniec, jogę, ciszę, relaksację, medytację,**

**wspólne ognisko, ceremonie, kontakt z naturą….**

Po przedświątecznej krzątaninie i gorączce zakupów, po rodzinnym celebrowaniu i świątecznym obżarstwie, czas zadbać o siebie samych, relację z najbliższą osobą lub sobą samą/samym. Dać sobie czas na wyciszenie się, podsumowanie i przygotowanie się na nowy rok. Jest to okazja, aby oddać się prostym przyjemnościom bycia w przyjaznej grupie podobnie myślących ludzi, cieszyć się tańcem i zabawą, rozpieszczać się masażami, medytacjami, inspirującymi filmami... **Jest to okazja przyjrzeć się sukcesom i wyzwaniom, które przyniósł nam rok 2019 i przygotować się na Nowy Wspaniały 2020 rok.**



**Zapraszamy do przepięknego pełnego rodzinnego ciepła ośrodka Tu i Teraz w Nowym Kawkowie. Mamy tu piękną i wygodną przestrzeń na wyciszenie i rozmowy przy kominkach, przestronną salę, gdzie możemy wytańczyć całych siebie, osiem kotów do przytulania, piękne lasy, gdzie można spacerować i bratać się z przyrodą, a jak aura będzie sprzyjać – pozjeżdżać z górki na sankach.**

**Dodatkowo w Ośrodku można obejrzeć dwie stałe wystawy: „100 mistyków i nauczycieli duchowych XIX i XX wieku” oraz „100 Mandal”, skorzystać z oferty księgarni proponującej kilkaset tytułów z zakresu duchowości, rozwoju osobistego i psychologii oraz wypożyczyć książki z bogatej biblioteki zawierającej ponad 2000 tytułów.**

****

**W PROGRAMIE SLOW SYLWESTRA:**

* **Ognisko Sylwestrowe**
* **Kostiumowa Noc Sylwestrowa**
* **Ceremonia Pożegnania Starego Roku**
* **Tworzenie Mapy Marzeń**
* **Praca ze zmianą**
* **Joga wdł. Iyengara**
* **Pozytywny rozruch poranny w lesie**
* **Nauka gry na bębnach i wspólne granie**
* **Inspirujące filmy/ filmoterapia**
* **Relaksacje wyciszające ciało i umysł**
* **Ceremonia zmysłów**
* **Medytacje w tańcu**
* **Medytacje Osho**
* **Taneczne rytmy Latino**
* **Relaksacja przy dźwiękach gongów i mis tybetańskich**
* **Praca z ciałem z elementami Biodanzy**
* **Improwizacje teatralne**
* **Ceremonia Widzę Cię**
* **Masaże (dodatkowo płatne)**

**PROWADZĄCY: KATERINA KOCHANOWSKA, WOJCIECH LEWANDOWSKI**

**I ARKADIUSZ HEZLER**

**KATERINA KOCHANOWSKA**

Trenerka Personalna, Instruktorka wielu dziedzin fitnessowych, Instruktorka tańca, Tancerka Teatralna, Aktorka Teatru Pantomimy. Masażystka oraz Animatorka imprez i zabaw. Jest absolwentką studiów Kieleckiego Teatru Tańca, ukończyła całą masę kursów, szkoleń i warsztatów dotyczących fitnessu, tańca, dietetyki, zdrowego stylu życia i psychologii. Jest certyfikowanym praktykiem NLP (Programowanie neurolingwistyczne) oraz praktykiem SBF (Soul body fusion) Właścicielka firmy : Fitness&Dance Studio "Katharina Team". Dusza artystyczna, pasjonatka kochająca naturę, zwierzęta, ludzi samą siebie i życie.

**WOJCIECH LEWANDOWSKI**

Miłośnik podróży po Indiach i tamtejszej kultury. Aktywnie wspiera fundacje i akcje charytatywne. Od lat zajmuje się medytacjami prowadzonymi i harmonizowaniem ciała, umysłu i duszy za pomocą rozbrzmiewających dźwięków mis tybetańskich. Uczy uważności względem sygnałów płynących z ciała, wyciszenia umysłu i zmysłów, wprowadza w medytacyjną podróż w głąb siebie. Promuje zrównoważony rozwój ciała, duszy i umysłu poprzez ruch, muzykę, medytacje i filmoterapię.

**ARKADIUSZ HEZLER**

Absolwent studiów Psychologia w Zarządzaniu na Akademii Leona Koźmińskiego. Od najmłodszych lat jego pasją był ruch, kilkunastoletnie doświadczenie taneczne doprowadziło go na szczyt kariery tancerza. Ostatnie lata spędził w Teatrze Muzycznym ROMA biorąc udział w spektaklach takich jak: Deszczowa Piosenka, Mamma Mia i Piloci. W trakcie studiów rozpoczął praktyki oddechowe Coaching Oddechu w grupie CUUD u Katarzyny Gilgenast, a także prace metodą Techniki Aleksandra. Założyciel firmy DT Makers, w której prowadził warsztaty metodą design thinking wykorzystując techniki teatru improwizacji. Absolwent Szkoły trenerów zmiany NOVO. Pasjonat męskich kręgów, oddychania holotropowego i medytacji dynamicznych Osho.

**JOGA WG IYENGARA**

Hatha yoga - jest najpopularniejszą formą jogi i często praktykuje się ją dla utrzymania sprawności ciała. Jest ukierunkowana na zachowanie zdrowia a nie na rozwój mięśni, który może być przyjemnym, ale ubocznym efektem. Można ją stosować w postaci prostych ćwiczeń, a daje wyniki, które rzadko osiąga się w gimnastyce innego rodzaju: głęboki relaks i spokój umysłu. Pozycje jogi poprawiają ukrwienie określonych narządów, które dzięki temu wzmacniają się i regenerują. Prawidłowe ukrwienie jest bardzo ważne dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Iyengar wierzył, że osoby praktykujące jego styl regularnie, przykładając odpowiednią uwagę do balansu oraz równowagi, osiągną go w swoim organizmie. A kiedy to nastąpi, również umysł podąży za ciałem.



**RELAKSACJE PRZY DŹWIĘKACH MIS TYBETAŃSKICH**

Zapraszamy na uzdrawiająco- harmonizujące relaksacje przy dźwiękach mis, gongów. Wibracje i dźwięki wydobywające się z mis i gongów przepływając przez ciało wywołują uczucie odprężenia i głębokiego relaksu na poziomie ciała, umysłu i duszy. Likwidują wszelkie napięcia i blokady.



**SEANSE INSPIRUJĄCYCH POZYTYWNYCH FILMÓW PLUS DYSKUSJE**

Wiele wartościowych i wizjonerskich filmów schodzi z afisza – bo nie stoją za nimi wielkie pieniądze show biznesu. Podzielimy się z Wami naszą kolekcją filmów o życiu, miłości, świadomości, duchowości, pasji i radości.

**MAPA MARZEŃ**

Kreatywna sesja planowania na przyszły rok. Wykorzystanie mocy intencji i twórczej wizualizacji do stworzenia wizji spełnionego życia. Mapa marzeń jest przyjemną i skuteczną metodą, ułatwiającą spełnianie marzeń i realizację celów. W trakcje sesji wpływamy na naszą podświadomość poprzez tworzenie obrazów tego, co jest istotą naszych pragnień. Symboliczne przestawione plany i marzenia w postaci kolażu, oglądając je potem codziennie, stwarzamy sobie dodatkową afirmację by przyciągnąć to, co chcemy osiągnąć.

### MEDYTACJE AKTYWNE OSHO

Inspirowane sztuką medytacji z całego świata zostały dostosowane do potrzeb współczesnego człowieka przez genialnego mistyka OSHO, który połączył korzyści tradycyjnej medytacji z ruchem, dźwiękiem i tańcem. Od klasycznych medytacji różnią się tym, że posiadają aktywną część, która pozwala uwolnić napięcia poprzez ruch taniec, oddech, wirowanie, śmiech, płacz lub krzyk. Po takim emocjonalno-fizycznym oczyszczeniu z łatwością możemy przejść do dalszych etapów medytacji.

Medytacje Aktywne, traktują ciało jako portal do relaksacji. Ciało współczesnego człowieka pełne jest napięć i stresu – co wielokrotnie uniemożliwia wejście w stan głębokiego relaksu. Dlatego na początku Medytacji Aktywnych wprowadzamy się w ruch (dynamiczne ćwiczenia w celu uwolnienia stresu z ciała – trzęsienie się, skakanie, taniec, wirowanie, oddech, dźwięk, krzyk, katharsis) w celu odblokowania napięć i głębokiego oczyszczenia ciała. Wtedy bez wysiłku, wchodzimy w fazę ciszy, odpoczynku i głębokiej medytacji. Każda medytacja zawiera muzykę, która została specjalnie dobranego do określonego rodzaju medytacji.

**Ogólne Korzyści z praktykowania Medytacji Aktywnych:**

* Regeneracja systemu nerwowego,
* Oczyszczenie podświadomości,
* Wyraźna poprawa koncentracji i pamięci,
* Podniesienie poziomu energii,
* Harmonijna komunikacja z samym sobą i z otoczeniem,
* Odnowa biologiczna, odmłodzenie całego organizmu,
* Poprawa stanu zdrowia.

**MASAŻE (dodatkowo płatne! ):**

* Masaż klasyczny/relaksacyjny całego ciała
* Masaż klasyczny/relaksacyjny pleców
* Masaż bańką chińską
* Masaż leczniczy
* Drenaż limfatyczny
* Drenaż limfatyczny twarzy
* Masaż bambusem i miotełkami
* Masaż stemplami ziołowymi
* Masaż gorącym miodem
* Masaż gorącymi kamieniami
* Masaż gorąca czekoladą

****

**MASAŻ BAMBUSAMI I MIOTEŁKAMI**

Masaż bambusami rozpowszechniony jest głównie jako technika relaksująca ale może być również stosowany jako intensywny masaż leczniczy, antycellulitowy czy liftingujący. Do masażu wykorzystuje się pałeczki bambusowe o różnej długości i grubości w zależności od masowanej części ciała oraz bardzo przyjemne w odczuciach miotełki bambusowe. Masaż bambusami poprzedzony jest krótkim masażem manualnym w celu przygotowania tkanki do intensywnego bodźca jakim jest ruch rolowania czy rozcierania bambusem. Masaż głęboko odpręża i wycisza, poprawia krążenie krwi i limfy. Modeluje brzuch, uda i pośladki.

**MASAŻ STEMPLAMI ZIOŁOWYMI**

Jest wykonywany przy użyciu specjalnie przygotowanych bawełnianych torebek (tzw. stempli), zawierających mieszankę ziół i przypraw cechujących się korzystnym wpływem na organizm. Stemple podgrzewa się, aby uwolnić zawarte w ziołach ekstrakty. Następnie masuje się nimi ciało. W miarę spadku temperatury stempla intensywność masażu wzrasta, co powoduje, że uwalniają się i wchłaniają w rozgrzaną skórę zawarte w roślinach substancje czynne. Tajski masaż stemplami ziołowymi pozytywnie wpływa na stawy i mięśnie, rozluźniając je i zwiększając sprawność ruchową. Działa również przeciwbólowo. Poprawia krążenie krwi i limfy dzięki czemu pobudza przemianę materii i usuwa z organizmu toksyny. Zabieg ten jest niezwykle relaksujący. Dzięki unoszącym się w powietrzu zapachom olejków eterycznych intensywnie stymuluje też zmysły.

**MASAŻ PLECÓW MIODEM**

Rosyjski masaż ciepłym miodem połączonym z oliwą stymuluje organizm, rozgrzewa i detoksykuje, a w połączeniu z profesjonalnym dotykiem dłoni terapeuty, uspokaja umysł i pozwala zrelaksować ciało. Swoją niesłabnącą dziś popularność zawdzięcza właściwościom leczniczym i odżywczym. Masaż na bazie tego specyfiku stymuluje układ immunologiczny oraz metabolizm komórkowy. Niweluje napięcie mięśni i oczyszcza zrogowaciały naskórek i głęboko relaksuje. W masażu dodatkowo wykorzystujemy pałeczki miodowe do ucisków akupresury.

**MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI**

Masaż gorącymi kamieniami nauczany jest według starohinduskiej metody uzdrawiania ciała – RATNAABHYANGA. Wyjątkowy, ekskluzywny masaż głęboko relaksuje, dodaje witalności, działa na termoreceptory, niweluje nadmierne napięcie mięśniowe i bóle mięśni. Połączenie ciepłych kamieni z odpowiednimi technikami masażu daje zbawienne efekty dla zmęczonego ciała oraz umysłu. Masaż kamieniami opiera się na teorii przepływu energii przez organizm, w naszym ciele znajdują się ośrodki energii zwane czakrami, masaż gorącymi kamieniami pozwala na lepszy przepływ energii. Są niezwykle pomocne dla ludzi którzy prowadza stresujący tryb życia, unormujesz przemianę materii i poprawisz odporność organizmu.

**MASAŻ GORĄCĄ CZEKOLADĄ**

Masaż wykonywany przy użyciu czekolady o najwyższej zawartości kakao (90%) i naturalnego olejku ze słodkich migdałów. Już jedna sesja ukoi nerwy i wprowadzi w dobry nastrój, ponieważ czekolada pobudza wydzielanie endorfin – hormonów szczęścia. Prawdziwa uczta dla skóry i zmysłów! W masażu gorącą czekoladą wykorzystujemy cenne właściwości ziaren kakaowca, które działają regenerująco i odżywczo. Masaż czekoladą zalecany jest dla każdego rodzaju skóry. Poprawi nawilżenie skóry, jej koloryt oraz odżywi dzięki bogactwu magnezu, wapnia i cynku. Masaż zakończony jest wrapingiem. Zniewalający aromat prawdziwej czekolady będzie towarzyszył Tobie przez cały dzień. Skóra stanie się nawilżona, miękka i aksamitna w dotyku.



**OŚRODEK ROZWOJU OSOBISTEGO TU I TERAZ**

Ośrodek Tu i Teraz to cisza, spokój, natura. 40 ha prywatnych lasów, łąk i jezior, piękne szlaki rowerowe. Kuchnia wegetariańska, bezglutenowa, chleb z pieca, Pijalnia Ziół, domowe jogurty i smoothi, masaże, sauna, Kamienny Krąg, labirynt, kawiarenka, uzdrawiające Miejsca Mocy.

Mamy tu piękną i wygodną przestrzeń na wyciszenie i rozmowy przy kominkach, przestronne cztery sale warsztatowe , osiem kotów i dwa psy do przytulania. Dodatkowo w Ośrodku można obejrzeć dwie stałe wystawy: „100 mistyków i nauczycieli duchowych XIX i XX wieku” oraz „100 Mandal”, skorzystać z oferty księgarni proponującej kilkaset tytułów z zakresu duchowości, rozwoju osobistego i psychologii oraz wypożyczyć książki z bogatej biblioteki zawierającej ponad 2000 tytułów.

**TERMIN: 27 grudnia – 1 stycznia 2020 (od piątku do środy)**

**ROZPOCZĘCIE: 27 grudnia godz. 18 (rozpoczynamy kolacją w piątek)**

**ZAKOŃCZENIE: 1 stycznia godz. 14 (kończymy obiadem w środę)**

**CENA WARSZTATU: 750 zł + koszt pobytu i wyżywienia**

**UWAGA: ilość miejsc ograniczona, o przyjęciu na warsztat decyduje**

**kolejność zgłoszeń i wpłat zaliczek!**

**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)**

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

**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 27.XII-1.XII.2020”.**

**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 zaksięgowania wpłaty na koncie ośrodka, jednak nie później niż dwa tygodnie przed rozpoczęciem warsztatu. W razie zwrotu zaliczki ośrodek potrąca 20 zł na opłaty manipulacyjne. Zaliczka nie może być przełożona na inny warsztat.**