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

**W NOWYM KAWKOWIE www.tuiteraz.eu**

**zaprasza 30 kwietnia - 3 maja 2020 na warsztat**

**ENERGIA.**

**JOGA. MEDYTACJA. ODDECH.**

**PROWADZI: PIYUSH MITTAL**



**Serdecznie zapraszamy na warsztat pracy z energią – rozumianej w bardzo szerokim ujęciu. Energii, którą jesteśmy, która daje życie, która determinuje nasze zachowania i zdrowie. Jest to energia, którą na świecie nazywają praną, chi, ki, maną, eterem. Ale nieważne jak ją nazwiemy, ważne żeby uświadomić sobie jej istnienie. To pierwszy krok. Następnym jest jej poczucie i praca nad nią.**

***„Panowanie nad swoją energią daje wolność”***

**Zajęcia poprowadzi Piyush Mittal - wspaniały i ceniony nauczyciel jogi, medytacji, mindfulness, pranajamy i ajurwedy, uczeń mistrza Chandra Mohan Bhandari’ego, mianowanego ambasadorem jogi na świecie. Piyush posiada wieloletnie doświadczenie w przekazywaniu głębi indyjskiej sztuki dbania o ciało, umysł i duszę.** **Jest założycielem „Nirmala. Instytut Jogi i Ajurwedy”. Jogę praktykuje od 35 lat. Według niego:**

**„JOGA TO PRZEDE WSZYSTKIM TWOJA DROGA DO SIEBIE PRZEZ SIEBIE”.**

**Warsztat ten ma na celu uświadomienie sobie jak ważne jest dbanie o nasz całościowy system energetyczny.** **Obejmuje część teoretyczną i praktyczną, tak aby każdy mógł świadomie poznać i wykonywać asany, medytować i praktykować pranajamę/ pracę z oddechem.** Piyush Mittal podczas wykładów teoretycznych przekaże rozległą wiedzę, a poprzez liczne praktyki będzie uczyć nas, jak wprowadzać pozyskaną mądrość w życie.

****

**Tematy, którym się przyjrzymy na warsztacie to między innymi:**

* Energia/ prana – czym jest i jak przepływa przez ciało?
* System energetyczny człowieka: czakry i meridiany.
* Przepływy energii - zdrowotne i mentalne konsekwencje blokad energetycznych.
* Oddawanie energii i jej pobieranie, relacje energetyczne pomiędzy ludźmi.
* Jak się chronić przed „złą” energią, systemy ochronne, oczyszczanie ciała i przestrzeni.
* Co to są wibracje i dlaczego warto je podnosić.
* Joga
* Medytacja
* Praktykowanie uważności
* Co to jest Pranajama/ praca z oddechem?
* Jak dzięki pranajamie i medytacji możemy lepiej zrozumieć działanie naszego umysłu?
* W jaki sposób oddech pomaga podczas praktyki oraz jak można za jego pomocą zlikwidować stres?

**Ponadto skupimy się na aspekcie prany/energii w praktyce jogi i pranajamy/pracy z oddechem, jej przepływie w naszym ciele, a także na zrozumieniu jej znaczenia dla naszego istnienia. Na warsztatach będziemy praktykować asany jogi, techniki oddechowe oraz medytować. Wszystko po to aby wyciszyć nasz umysł, zbudować harmonię pomiędzy ciałem a umysłem, poczuć spokój i szczęście.** Zadbamy o aspekt fizyczny, psychiczny i duchowy aby zachować równowagę między ciałem, umysłem i duszą.

***Joga dokładnie opisuje człowieka na trzech poziomach:***

***fizycznym, subtelnym i przyczynowym, uświadamia kim jesteśmy.***

***A oddech jest kluczem do naszego ciała i umysłu.***

**Warsztaty z Piyushem Mittalem to wyjątkowa okazja do pogłębienia i poszerzenia sposobu w jaki postrzegasz swoje życie, pracę oraz cały świat.** **Twoja praca nad twoją „wewnętrzną jaźnią”** pomoże Ci w rozwoju osobistym i da Ci możliwości rozumienia życia w pełni: na poziomie fizycznym, umysłowym i duchowym.

**Podczas warsztatów zrozumiesz podstawowe przyczyny powstawania problemów zdrowotnych oraz zaburzeń wynikających z naszego stylu życia, a następnie nauczysz się sposobów radzenia sobie z nimi.** Doświadczenia i wiedza, które zdobędziesz umożliwią Ci wcielenie tych rozwiązań w życie.

**Poznasz również odpowiedzi na swoje pytania dotyczące** **zdrowia ciała - fizycznego, subtelnego i ciała przyczynowego, relacji międzyludzkich oraz sposobów na zdrowe, zamożne i szczęśliwe życie bez stresu i cierpienia.**

****

**Dla kogo jest ten warsztat:**

* Dla osób poszukujących równowagi między ciałem, umysłem i duchowością,
* Dla osób pragnących poprawić jakość życia swojego i swoich bliskich,
* Dla osób, które są zestresowane, przemęczone i przepracowane.

**Praktyki podczas warsztatu obejmują:**

* **Ćwiczenia Fizyczne** - Asany - joga klasyczna
* **Techniki Oddychania -** Pranajamy
* **Techniki relaksacyjne** - Joga Nidra i inne praktyki
* **Medytacja -** Różne techniki medytacyjne
* **Filozofia** - Wedanty, Upaniszady, Bhagawad Gita, jogasutry Patandżalego
* **Cztery ścieżki jogi** - karma joga, bhakti joga, jnana joga, dhyana joga
* **Zarządzanie procesem myślenia** - Dharna, Dhyana i Samadhi
* **Struktura energetyczna człowieka -** pięć powłok energetycznych, trzy ciała (Fizyczne, Subtelne i

Przyczynowe), czakry, bandha, prana i nadi.

* **Mindfulness**  - techniki obecności

**Warsztaty obejmują część teoretyczną i praktyczną, tak aby każdy mógł świadomie praktykować pranajamę i wykonywać asany.**

**JOGA/ASANY I TECHNIKI ODDECHOWE/PRANAJAMA**

***Asany jogi i Pranajamę*** praktykujemy w celu uwolnienia naszego organizmu od wszelkich toksyn, osadów i złogów, a tym samym odblokowania swobodnego przepływu krwi przez naczynia krwionośne (tętnice lub żyły) oraz swobodnego przepływu informacji przez nerwy.

Asany i techniki oddechowemają kluczowe znaczenie dla prawidłowego utrzymania i funkcjonowania stawów, mięśni, więzadeł, itp. oraz utrzymania odpowiednego „ognia” w organizmie. Są niezbędne dla zachowania równowagi wszystkich przemian metabolicznych, zapewnienia odpowiedniego obiegu utlenionej krwi i energii (*Praana*). Pomagają w tym mechanizmy automatycznego dowodzenia i kontrolowania mózgu w zakresie całościowego zarządzania zdrowiem.

Cała seria ćwiczeń dla wszystkich stawów ciała, przeprowadzona w rytmicznych głębokich i energicznych rundach oddechowych, została opracowana przez Joginów w dalekiej przeszłości. Jest powszechnie znana pod nazwą "*Sookshma Vyaayaam*" lub jako ćwiczenia elastyczności. Zapewnia absolutnie czyste doświadczenie połączenia naszego umysłu z poszczególnymi stawami lub częściami ciała. Praktyki te, uzdrawiają ciało poprzez krążenie krwi i centralna komunikacje nerwową z jego poszczególnymi częściami. Kiedy ciało osiąga dobrą elastyczność, można zacząć ćwiczyć bardziej złożone postawy ciała, zwane *Yogaasans*, co dodatkowo wzmacnia organizm, zapewnia całkowite zdrowie ciała jak i jego pełną elastyczność.



**MEDYTACJA I PRAKTYKA UWAŻNOŚCI:**

**Poprzez medytację i praktykę uważności będziemy dążyć do harmonii ciała i umysłu**. Pogłębimy sztukę koncentracji uwagi na wewnętrznych i zewnętrznych bodźcach pojawiających się podczas medytacji aby przenieść te doświadczenia do naszego codziennego życia. W ramach praktyki będziemy pracować z ciałem, emocjami, myślami i oddechem.

**Praktyka uważności, czyli mindfulness - to skupianie się na byciu tu i teraz** (byciu całkowicie obecnym) poprzez koncentrowanie uwagi na wewnętrznych bodźcach płynących od własnych myśli, doświadczeń, uczuć oraz tych zewnętrznych płynących od innych ludzi i od naszych zmysłów. Praktyka uważności nie jest ani treningiem relaksacyjnym ani formą psychoterapii, lecz pomaga nam rozumieć nasze emocje w różnych sytuacjach oraz pomaga nam być ze sobą w pełnej harmonii. Pozwala nam także zrozumieć dlaczego jesteśmy w ciągłym stresie oraz uczy nas jak możemy go redukować. Dzięki niej doświadczamy każdego momentu w całości.

***„W dzisiejszych czasach ludzie, pod wpływem łączności nawiązanej ze światem zewnętrznym (poprzez Internet), zapomnieli o tak istotnym wewnętrznym połączeniu między ciałem fizycznym, subtelnym i przyczynowym, zwanym Innernetem****.* ***Właśnie to połączenie stanowi o holistycznej tożsamości człowieka!*** „

**PRACA Z ODDECHEM/ PRANAJAMA:**

**Powszechne rozumienie pojęcia *Pranaayam* mówi o technikach oddychania, ale jest czymś znacznie więcej. Równolegle ułatwia przepływ energii życiowej w ciele.** Na słowo *Pranaayam* składają się dwa słowa: *Praan* (energia życiowa, bez której ciało jest martwe) i *Aayaam* (rozpiętość czasowa).

***„Najważniejszą rzeczą, na którą należy zwrócić uwagę, jest to, że Pranajama nie jest celem samym w sobie, ale pomaga zadbać najpierw o zdrowie ciała fizycznego i subtelnego, a potem przenieść się z płaszczyzny fizycznej na subtelną, aby stopniowo zapominać o ciele fizycznym i wyraźnie doświadczać subtelnych zdolności działających zgodnie z wskazówkami ego.”***

**PROGRAM WARSZTATU:**

**30.IV (czwartek)**

Przyjazd i rejestracja

18.00 kolacja

20.00-21.30 wykład, medytacja i pranajama

**1.V (piątek)**

7.30 - 9.00 poranna praktyka i pranajama

10.30 - 13.00 wykład i praktyka

16.30 - 18.30 wykład i praktyka

20.00 - 21.30 wykład, medytacja i pranajama

**2.V (sobota)**

7.30 - 9.00 poranna praktyka i pranajama

10.30 - 13.00 wykład i praktyka

16.30 - 18.30 wykład i praktyka

20.00 - 21.30 wykład, medytacja i pranajama

**3.V (niedziela)**

7.30 - 9.00 poranna praktyka i pranajama

10.30 - 13.00 wykład i praktyka

**Co zabrać ze sobą:**

* wygodne ubranie, typu dres lub legginsy,
* duży ręcznik,
* matę;
* coś do zapisywania refleksji

**Prowadzący: PIYUSH MITTAL**



Nauczyciel jogi i ajurwedy, wykładowca, inicjator, autor i współautor licznych warsztatów oraz kursów instruktorskich (m.in. instruktora jogi klasycznej, konsultanta i terapeuty ajurwedyjskiego). Założyciel i prezes „Nirmala. Instytut Jogi i Ajurwedy” ([www.nirmala.pl](http://www.nirmala.pl))

Uczeń mistrza Chandra Mohan Bhandari’ego, mianowanego ambasadorem jogi na świecie, od którego uzyskał i bezustannie otrzymuje duchową wiedzę na temat medytacji, pranajamy, marma terapii i mindfulness.

Ma doświadczenie w przekazywaniu głębi indyjskiej sztuki dbania o ciało, umysł i duszę. Zdobywał je między innymi jako prowadzący i organizator p warsztatów i kursów oraz czterech Międzynarodowych Naukowych Konferencji Jogi i Ajurwedy (w latach 2013-2017), których partnerem było Ministerstwo Jogi, Ajurwedy i Naturoterapii (AYUSH) w Indiach; także jako prezes Centrum Jogi i Ajurwedy im. Bhandari’ego (w latach 2013-2017) oraz Instytutu Jogi i Ajurwedy w Sulisławiu.

Współpracował z doktorami Ajurwedy Dhananji Nanayakkar i Kushanem Pathiraną, z którymi przeprowadził kursy Konsultanta Ajurwedy. Wykładał również mindfulness na studiach podyplomowych Holistyczne Zarządzanie Kapitałem Ludzkim. Prowadził zajęcia z jogi i ajurwedy na studiach podyplomowych Holistyczne Zarządzanie Samorozwojem. Joga i ajurweda dla kadry menadżerskiej na Politechnice Opolskiej.

Absolwent Politechniki Warszawskiej na Wydziale Informatyki i Zarządzania.

Potrafi przystępnie przekazać głęboką wiedzę zawartą w Wedach, Upaniszadach, Bhagawadgicie i Jogasutrach, którą uzyskuje od Swami Sivapriyananda. Posiada zdolność połączenia wiedzy jogi i ajurwedy. Wychodzi z założenia, że joga to opis człowieka ”kim on jest”, natomiast ajurweda stanowi „instrukcję obsługi” dla niego, pokazuje jak używać swojego ciała fizycznego i subtelnego oraz jak je ”konserwować, serwisować i w razie potrzeby naprawiać”. Jogę praktykuje od 35 lat. Według niego „JOGA TO PRZEDE WSZYSTKIM TWOJA DROGA DO SIEBIE PRZEZ SIEBIE”.

**WARSZTAT JEST PROWADZONY W JĘZYKU POLSKIM!**

**TERMIN: 30 kwietnia – 3 maja 2020**

**ROZPOCZĘCIE: 30 kwietnia o godz.18 (rozpoczynamy kolacją w czwartek)**

**ZAKOŃCZENIE: 3 maja o godz.14 (kończymy obiadem w niedzielę)**

**CENA WARSZTATU:** **900 zł + koszty zakwaterowania i wyżywienia**

**EARLY BIRD: 850 zł przy wpłacie zaliczki do 15 lutego**

**+ koszty zakwaterowania i wyżywienia**

**CENA POBYTU: wyżywienie 85 zł dziennie ( 3 posiłki wegetariańskie);**

**noclegi - w zależności od standardu od 32 zł do 90 zł za noc;**

**ośrodek sprzedaje wyłącznie całe pakiety pobytowo/ żywieniowo/ warsztatowe (nie ma możliwości rezygnacji z posiłków ani z 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 190 zł prosimy wpłacać** **na konto Ośrodka Rozwoju Osobistego „Tu i Teraz” z podaniem imienia i nazwiska oraz opisem: „zaliczka za pobyt 30.IV-3.V.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.**