

Warsztaty oddechowe



Terminy :

11.01.2024r. - godz. 12:00 - 15:00

18.01.2024r - godz. 10:00 - 13:00

Zapraszamy serdecznie na warsztaty oddechowe!

Choć oddech jest czynnością wykonywaną automatycznie, niewielu z nas wie jak wykonywać go prawidłowo. Nie zdajemy sobie sprawy jak ważny jest dla nas oddech i jak istotną rolę odgrywa w funkcjonowaniu naszego organizmu.

Jeśli:

- jesteś zestresowana/y,
- masz problemy ze skupieniem się,
- masz problemy z zaśnięciem,
- szybko się męczysz,
- często musisz wziąć większy oddech
- często ziewasz
- pojawiają się bezdechy nocne

– to sygnały, że warto sięgnąć po narzędzie jakim jest prawidłowy, świadomy oddech.

Żyjemy w przekonaniu, że tak prozaiczna czynność jak oddychanie, nie wymaga od nas szczególnej uwagi ani żadnych umiejętności. Okazuje się jednak, że nie każdy potrafi prawidłowo oddychać, nie korzystamy z prawidłowych wzorców oddechowych nie uruchamiając tym samym pracy przepony. Konsekwencją tego jest sptyczenie naszego oddechu oraz niedotlenienie wielu narządów wewnętrznych.

Warsztat potrwa ok. 3 godziny.

Rozpocznie się od części teoretycznej na której dowiesz się jak ważną rolę w Twoim życiu odgrywa oddech oraz jakie są skutki nieprawidłowych nawyków oddechowych. Zyskasz wiedzę o fizjologii oddychania, prawidłowej objętości oddechowej, roli dwutlenku węgla i tlenu azotu w organizmie.

W drugiej części spotkania będziesz bardzo intensywnie pracować z oddechem. Wykonasz ćwiczenia pod okiem trenera oddechu oraz otrzymasz instrukcję do domu tak by świadomie wprowadzać w życie nowy nawyk.

Dzięki warsztatom z oddechem:

- dowiesz się jak prawidłowo oddychać
- poznasz i opanujesz techniki oddechowe, które pokażą Ci jak dodać sobie energii, usunąć stres i lęki oraz jak wyciszyć się przed snem
- dotlenisz swój organizm
- obudzisz swoją intuicję i kreatywność
- wypracujesz nowy, zdrowy nawyk
- nauczysz się jak przy pomocy oddechu radzić sobie z emocjami i stresem.

Koszt udziału w warsztacie:

290 zł / os.

Miejsce warsztatów:

Level Up Studio - ul. Warmińska 1/28 Poznań (teren Parku Tenisowego Olimpia)

Jak przygotować się do warsztatu:

- zabierz ze sobą matę i koc (jeśli nie posiadasz dostaniesz naszą)
- ubierz wygodny strój
- otwórz się na nowe doświadczenia

Zapraszam na spotkanie osoby, które wcześniej nigdy nie praktykowały pracy z oddechem oraz osoby, które chciałyby pogłębić pracę z oddechem.

Zapisy do 9 stycznia!

ZAPISZ SIĘ!



*Warsztaty odbędą się, jeśli zbierze się grupa minimum 5 osób dorosłych.

Kilka słów o mnie:

Ukończyłam studia w zakresie zarządzania zespołami ludzkimi oraz studia podyplomowe w zakresie coachingu z elementami psychologii. Ponadto ukończyłam 8 tygodniowy kurs Mindfulness Based Stress Reduction. Jestem certyfikowanym trenerem oddechu. Od wielu lat kroczę po drodze rozwoju osobistego i duchowego. Świadomym oddechem zajmuję się od około 3 lat poprzez udział w szkoleniach i własne doświadczenie. Największą część mojej pracy zajmuje poszukiwanie metod radzenia sobie ze stresem, testowanie ich i przekazywanie dalej podczas sesji indywidualnych i grupowych. Lubię pracę z ludźmi, mam ogromną satysfakcję obserwując małe zmiany u innych, przy tym wszystkim cały czas uczę się wiele o sobie samej.

Wszystkie metody pracy, które praktykuję z drugim człowiekiem pojawiły się po to, aby Twoje i moje życie stało się bardziej uważne, świadome, szczęśliwsze i spokojniejsze.

Dzięki zastosowanym metodom pracy z emocjami, ciałem i oddechem otworzysz się na siebie i innych zaczniesz widzieć i czuć bardziej.



Magdalena Spychała

Serdecznie zapraszam
Magdalena Spychała

[ZAPISZ SIĘ!](#)

