

## „Z pełnią w Górę”

Odkryj harmonię płynącej przez Ciebie energii w wyciszającym poruszeniu i ożywiającym uspokojeniu, praktykując Mahayogę oraz odnajdując swój taniec wypływający ze świadomości ciała. Zaczynij z nami przygodę w pełnię księżyca w magicznej chacie w Opatowcu na Prehybie (Beskid Sądecki).

Zapraszamy osoby już praktykujące, jak i zupełnie początkujące. Mahayoga nie ma podziału na poziom zaawansowania, każdy praktykuje ze sobą na swoim poziomie zaawansowania. Zajęcia będą się odbywały w przestronnej sali (72m) z przeszkloną ścianą, pięknym widokiem, kominkiem i drewnianą podłogą.

**Mahayoga** [dosł. 'wielka joga'; 'wielka integracja'] to joga prowadząca do pełnej integracji i koordynacji osoby ludzkiej – tj. mocy zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego (szczęśliwa długowieczność), w harmonii i doskonałości zarówno wewnętrznej, jak i zewnętrznej. Praca w stabilnych asanach i dynamicznych vyangach polega nie tylko na całkowitym pozbyciu się nadmiernego napięcia, lecz również wiąże się z uzdrawianiem i integrowaniem ciała, umysłu i serca przez doskonalenie rozpiętości oddechu i siły życiowej.

**Odkryj swój taniec**- energetyzujące warsztaty taneczne rozwijające świadomość ciała. Wieczne zajęcia to przygoda z tańcem i ruchem z różnych zakątków świata, Spróbujemy w tańcu przyjrzeć się jaki ruch sprawia nam przyjemność a jaki nam nie odpowiada. Spróbujemy obudzić drzemiący w ciele potencjał i wyzwolić emocje, które temu towarzyszą. Ćwiczenia bazują na technikach terapii tańcem i mają na celu rozwój świadomości własnego ciała oraz ćwiczenie uważności w komunikacji z innymi ludźmi w przestrzeni. Myślą przewodnią jest czerpanie przyjemności z ruchu, który płynie prosto z serca i pójdzie za tym, co jest nam w danej chwili potrzebne.

**Sopotowiec** na Prehybie to całkiem magiczne i piękne miejsce, z dala od miejskiego zgiełku, dróg, hałasu. Gdzie przepyszными wegetariańskimi posiłkami, przygotowywanymi z całym sercem zgodnie z Pięcioma Elementami uraczy nas Gosia, od której emanuje cudowne ciepło i serdeczność. Nie zabraknie nam zapachu, smaku domowego chleba, przetworów, paszтетów, ciasta i wszystkiego co pyszne i jak wszystko tam magiczne i zdrowe. Więcej o Sopotowcu: [www.sopotowiec.pl](http://www.sopotowiec.pl)

Prowadzący warsztaty: \_\_\_\_\_

**Włodek Łagodzki** (*yogacarya Ramanand Ji*) prowadzi zajęcia jogi od ponad 20 lat.

Zawodowo realizował się także jako filozof, tłumacz, redaktor naukowy i merytoryczny. Jego obecne podejście do jogi jest wynikiem długotrwałych studiów sanskryckich traktatów z jogi i tantry oraz praktyk różnych ścieżek jogi u mistrzów indyjskich. Zaadaptował i dopracował unikalny system *mahayogi* polegający na ćwiczeniach koordynujących uwagę, oddech i ruch ciała, dających w efekcie stan głębokiego odprężenia i wyciszenia. Naucza także I i II serii *astangayogi*. *JOGA jest dla niego umiłowaniem mądrości i mądrością miłowania, dążeniem i osiągnięciem, formą i wypełnieniem.*

Inne realizowane pasje: capoeira, systema, yiquan, akrobatyka sportowa, wspinaczka wysokogórska (Alaska, Nepal, Kaszmir, Garwal).

Więcej o Włodku Łagodzki i mahayodze na [www.mahayoga.pl](http://www.mahayoga.pl)

**Samanta Zarzycka** certyfikowana trenerka tańca terapeutycznego (Certyfikat Instruktorstwa Terapii

Tańcem w DGT Deutsche Gesellschaft für Tanztherapie- Niemieckie Stowarzyszenie Terapii Tańcem). W pracy rozwojowej z ciałem najbardziej pasjonuje ją to, że nasze ciało jest schronieniem ducha, jego naczyniem, które nas wypełnia doznaniem i uczuciami, do nas przemawia a w każdej komórce w postaci obrazów i wrażeń zamknięty jest zapis naszych doświadczeń.

Więcej o Samancie Zarzyckiej na [www.dramaway.pl/index.php?i=125](http://www.dramaway.pl/index.php?i=125)

Organizatorka warsztatów:

Karolina Tarkowska - uczennica Włodka Łagodzkiego.

*Plan Warsztatu:*

**10.11.2011 Czwartek**

**20.00** Kolacja

**21.00** Spotkanie organizacyjno-informacyjne

**21.30** Medytacja

### **11.11.2011 Piątek**

**7.00-8.00** Pranajama/medytacja

**8.00-10.00** Mahayoga

**10.30** Obiad

**11.30-15.00** Czas wolny (spacer, możliwość skorzystania z niesamowitego zbioru książek Gosi)

**15.00-17.00** Mahayoga

**18.00** Kolacja

**19.30-21.00** Odkryj swój taniec

### **12.11.2011 Sobota**

**7.00-8.00** Pranajama/medytacja

**8.00-10.00** Mahayoga

**10.30** Obiad

**11.30-15.00** Wycieczka z przewodnikiem

**15.30-17.30** Mahayoga

**18.00** Kolacja

**19.30-21.00** Odkryj swój taniec

### **13.11.2011 Niedziela**

**7.00-8.00** Pranajama/medytacja

**8.00-10.00** Mahayoga

**10.30** Obiad

Po obiedzie wspólne zdjęcie, pożegnanie i rozjechanie się do domów

### **Cena za osobę:**

Pokoje 3 i 4 osobowe **650zł** (zaliczka 250zł, 400zł płatne na miejscu) ze wspólną łazienką z dwoma toaletami i prysznicami. Pościel jest na miejscu.

Wspólne klimatyczne poddasze z centralnym ogrzewaniem (wspólna łazienka) lub Kozi domek

( 6osobowy ) z kominkiem **570zł** ( zaliczka 220zł, 350zł płatne na miejscu). Konieczny jest własny śpiwór.

UWAGA:

\*Koniecznie trzeba spakować się do plecaka, gdyż od miejsca pozostawienia samochodu trzeba przejść w górę ok. 20 minut.

\*Proszę o informację o wolnych miejscach w samochodzie i o chęci skorzystania z takich miejsc w zamian za udział w kosztach paliwa.

\*Proszę koniecznie zabrać buty na dobrej podeszwie, ciepłe ubranie i luźny strój do jogi i tańca ☒

Warunkiem rezerwacji jest:

-Zgłoszenie mailem [karolatarkowska@gmail.com](mailto:karolatarkowska@gmail.com) lub telefonicznie 605521676 chęci udziału w warsztacie, najlepiej jak najszybciej :) ilość miejsc ograniczona

-Wpłata wyznaczonej w cenniku zaliczki na konto wskazane w mailu potwierdzającym przyjęcie zgłoszenia. Należy ją wpłacić do 7 dni po zarezerwowaniu miejsca, w przeciwnym razie miejsce zostanie zwolnione innym chętnym. Zaliczka zwrotna do 7 dni przed wyjazdem.

O rezerwacji decyduje kolejność wpłaconych zaliczek.

W razie wątpliwości chętnie odpowiem na pytania, proszę o kontakt mailowy lub telefoniczny.

**Zapraszam serdecznie na cudowne przeżycia w cudownym miejscu!!**

Karolina Tarkowska

[karolatarkowska@gmail.com](mailto:karolatarkowska@gmail.com)

605-521-676