

Harmonogram pobytu w Ryterski*

„Energia Kobiety”

I dzień czwartek

- 17:00- przyjazd
- 17:30-18:30 obiadokolacja
- 19: 00 - 20: 30 kobiecy krąg (zapoznanie się w kręgu wraz z piciem relaksacyjnej ajurwedyjskiej herbatki)
- „Jak łatwiej żyć” wprowadzenie

II dzień piątek

- 8:00- 9:00 Hatha Joga
- 9:15- 10:15 Śniadanie
- 10:30- 12:00 warsztaty motywacyjne
- 12:00- 12:30 mini barek zdrowia
- 12:30- 15:30 Shinrin Yoku – kąpiele leśne
- 15:45 - 16:30 Oddech Wima Hofa
- 17:00 - 18: 00 obiadokolacja
- 18:30 - 19 : 00 wizualizacja mocy + medytacja koherencji serca
- 19:00- 22:00 Zabiegi SPA*

III dzień sobota

- 8:00- 9:00 Hatha Joga
- 9:15- 10:15 Śniadanie
- 10:30- 12:00 EFT (cz.1) wprowadzenie “przekonania a rzeczywistość”
- 12:00- 12:30 mini barek zdrowia
- 12:30- 15:30 Shinrin Yoku – kąpiele leśne
- 15:45 - 16:30 Oddech Wima Hofa
- 17:00 - 18: 00 obiadokolacja
- 18:30 - 19 : 00 wizualizacja mocy + medytacja koherencji serca
- 19:00- 22:00 Zabiegi SPA**

IV dzień niedziela

- 8:00- 9:00 Hatha Joga
- 9:15- 10:15 Śniadanie
- 10:30- 12:00 Warsztat uwalniania emocji EFT (cz.2)
- 12:00- 12:30 mini barek zdrowia
- 12:30 - Spotkanie w kręgu zakończenie pobytu
- 13:30 - Obiad

Pobyt jest dedykowany kobietom, które pragną:

- Odzyskać wewnętrzną równowagę i nauczyć się zarządzać swoimi emocjami.
- Pozbyć się stresu, napięcia i ograniczających przekonań, które blokują ich rozwój.
- Zbudować pewność siebie i wzmocnić poczucie własnej wartości.
- Głębiej połączyć się ze swoim ciałem i intuicją poprzez techniki pracy z oddechem, jogę oraz EFT.
- Doświadczyć głębokiego relaksu i regeneracji w otoczeniu natury.
- Nauczyć się świadomego oddychania i czerpać z technik, które wzmacniają odporność psychiczną oraz fizyczną.
- Poszerzyć swoje zasoby mentalne i nauczyć się zdrowych nawyków myślowych.

To warsztaty dla kobiet, które pragną zwolnić tempo, zatroszczyć się o siebie i odnaleźć swoją wewnętrzną siłę w atmosferze wsparcia, spokoju i harmonii.

Co przygotować:

- Nastawienie na dobrą zabawę, nowe znajomości, wyciszenie ipełen relaks.
- Nie potrzebujesz żadnej podstawowej wiedzy ani umiejętności.
- To Ty decydujesz czy potrzebujesz wprowadzić kilka pozytywnych zmian do swojego życia, czy jesteś gotowa na głębokie zanurzenia się w przeszłość i dotknięcie najbardziej bolesnych miejsc.
- W każdym przypadku możesz liczyć na nasze wsparcie życzliwość i pełną akceptację.

Jakie korzyści odczujesz?

- Głębokie rozluźnienie.
- Większą harmonię, i poczucie spokoju.
- Wzrost klarowności myśli, lepszą koncentrację i uważność.
- Lepszą jakość snu.
- Wrażenia jakbyś zrzuciła z siebie długo noszony ciężar.
- Zwiększenie poczucia szczęścia, poczucie wewnętrznej mocy.

*Harmonogram nieznacznie może ulec zmianie.