

Małowanie Słowiańskiej Mandali Mocy | Ceremonialne Kakao | Medytacja z Oddechem





🌿 Małowanie Słowiańskiej Mandali Mocy | Ceremonialne Kakao | Medytacja z Oddechem 🌿

Medytacyjny warsztat artystyczny Zapraszamy Cię w niezwykłą podróż w głąb siebie – tam, gdzie rodzi się spokój, harmonia i twórcza moc. W atmosferze uważności, przy kojącej muzyce i w przestrzeni pełnej czułości dla siebie, stworzysz swój własny Obraz Mocy – Słowiańską Mandalę, nasyconą intencją i dobrą energią. Nie musisz „umieć malować”. Wystarczy otwartość i gotowość, by pozwolić sobie na twórczy przepływ. Podczas warsztatu połączysz się ze swoją kreatywnością, wyciszysz wewnętrznego krytyka i zanurzysz się w radości tworzenia. Ceremonialne kakao otworzy serce, medytacja z oddechem pomoże się zatrzymać, a proces malowania stanie się formą kontemplacji i spotkania z Twoją Wewnętrzną Kreatorką. Mandala, którą stworzysz, pozostanie z Tobą jako osobisty talizman – wsparcie w codzienności i medytacji. ✨ W programie warsztatu:

- medytacja z oddechem
- malowanie słowiańskiej mandali mocy
- ceremonialne kakao Prowadzenie:
- Jolanta Sawińska – artystka, malarka z Mroczy. Malarstwo i tworzenie daje jej możliwość wyrażania siebie oraz stanowi istotne źródło siły życiowej. Otaczające piękno natury, inspirujący ludzie i ukochane zwierzęta dopełniają jej twórczą

drogę.

• Małgorzata W Papała – trenerka oddechu  Data: 11 marca 2026 r.

 Godzina: 17:00–20:00

 Miejsce: Wiejski Dom Kultury w Witosławiu

 Koszt: 50 zł

wpłata na konto MGOKiR: 49 8144 0005 2004 0040 0130 0001

z tytułem: warsztaty oddechu Zabierzesz ze sobą własnoręcznie

wykonaną mandalę mocy. 📞 Zapisy obowiązkowe do 6 marca

tel. 668 508 850 lub w biurze MGOKiR ul. Sportowa 1.

Zajęcia dla dorosłych. Organizator:

Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury i Rekreacji w Mroczy Wszystkie materiały zapewnia Organizator:

płótno w formie koła (40–50 cm), pędzle, farby oraz dobra energia do wspólnego tworzenia. 🌱 Jeśli czujesz potrzebę zatrzymania się, zanurzenia w dźwięku, kolorze i ciszy – ten warsztat jest dla Ciebie.

11 MARCA 2026
GODZ. 17.00-20.00
WDK WITOSŁAW 33



Malowanie Mandali Noocy

WARSZTATY
MEDYTACJA Z ODDECHEM
CEREMONIALNE KAKAO
TWORZENIE MANDALI



WSTĘP: 50 ZŁ
ZAPISY: MAŁGORZATA W PAPAŁA
TEL. 668 508 850

