

Warsztaty ODDECH • RUCH • SERCE



Wieczór powrotu do siebie

Zapraszamy Cię na wyjątkowe warsztaty, podczas których zwolnisz, odetchniesz i naprawdę poczujesz siebie.

Środa | godz. 16:00–20:00

Wiejski Dom Kultury, Witosław 33

W programie:

Taniec intuicyjny – uwolnisz napięcia z ciała, rozruszasz emocje, poczujesz lekkość i radość bez oceniania

Medytacja Serca – wyciszysz umysł, wzmocnisz kontakt ze sobą i poczucie wewnętrznego spokoju

Grupowa sesja oddechowa – głęboka regeneracja, redukcja stresu, więcej energii i klarowności

Ceremonialne kakao – otwarcie serca, ugruntowanie, ciepło i poczucie wspólnoty

Co zyskasz?

- ✓ głębokie rozluźnienie ciała i umysłu
- ✓ lepszy kontakt ze swoimi emocjami
- ✓ więcej energii i spokoju
- ✓ chwilę tylko dla siebie – bez pośpiechu i presji
- ✓ bezpieczną, wspierającą atmosferę

Prowadząca:

Małgorzata Papała – trener oddechu, tel. 668 508 850

Cena: 30 zł

Jeśli czujesz, że Twoje ciało i serce wołają o uwagę – to spotkanie jest dla Ciebie

✦ ODDECH • RUCH • SERCE



- taniec intuicyjny
- medytacja Serca
- grupowa sesja oddechowa
- ceremonialne kakao

🪙 30 zł



☎ 668 508 850
Małgorzata Papala