

Intenzivní kurz slovanské hormonální jógy pro ženy – „Čarovnice“



Termín: 2.-5.11 2023

Místo konání: Bratislava

Milé ženy, chcete vyzkoušet cvičení, které naše slovanské předkyně cvičily na našem území již v pohanských dobách? Cvičení, které se znovu vrací mezi vědomé ženy a praktikuje se v mnoha slovanských zemích – a nově i zde v České a Slovenské republice? „Čarovnice“ jsou:

- cvičení slovanských vědomých žen – taková ženská hormonální jóga, ale naše prapůvodní, slovanská a s přesahem duchovním – s afirmacemi a symboly
- jedná se o celkem 27 cviků, které si předávaly slovanské vědomé ženy (již v předkřesťanské éře) v rodových liniích
- tyto cviky jsou určeny pouze ženám, protože ovlivňují ženský hormonální systém
- vede k budování vztahu k vlastnímu tělu, ale především k vlastní ženství na jeho hluboké úrovni
- k cvičení lze přistupovat jako k účinnému fyzickému cvičení, ale i jako k praxi, která podporuje osobní a duchovní rozvoj
- každý cvik má specifický význam, který umožňuje provádět cviky vědomě, se záměrem, a tím rozšiřuje naše vnímání světa i sebe samých, lze tak nejen formovat a posilovat svoje tělo, ale také pracovat se záměrem a tím nasměrovat tok energie k dosažení vlastních cílů a přání
- vhodné pro úplné začátečnice i mírně pokročilé, ženy jakékoliv kondice a věku

Výhody cvičení:

- zlepšení stavu pokožky - stává se hladkou, elastickou, sametovou;
- akcelerace metabolických procesů v těle v důsledku hubnutí a vynikající strečink
- zlepšení krevního oběhu v kloubech a tkáních a výrazné zlepšení držení těla
- snížení úzkosti, zlepšení spánku a méně bolestí hlavy
- odstranění přetížení v orgánech břišní a pánevní oblasti
- rychlejší regenerace tkání, odstranění bloků ve svalectech odpovědných za pohyblivost obratlů a návrat pružnosti zad
- vitalita a porozumění svým vlastním přáním a potřebám
- cvičení je vhodné pro všechny ženy bez ohledu na věk a zdravotní kondici (cviky se dají přizpůsobit zdravotnímu stavu a možnostem)

V případě, že vás informace o tomto cvičení zaujaly, jste srdečně zvány na intenzivní víkendový seminář konaný ve dnech 2.-5.11.2023 v Bratislavě v prostorách ateliéru Surya (www.ateliersurya.sk) Kurz je vhodný pro všechny ženy, včetně úplných začátečnic, všechny cviky budou velmi podrobně probrány a vysvětleny. Jedná se současně o certifikovaný kurz, takže v případě, že byste v budoucnu projevily zájem o práci lektorky tohoto cvičení, bude vám účast na tomto kurzu uznána jako povinný 1.stupeň vzdělávání. Pokud jste již pokročilá cvičenka, doporučuji účast jako prohloubení znalostí celého systému pro svou osobní potřebu. Vhodný je pro ženy jakéhokoliv věku (cvičí se od první menstruace po celý život) a zdravotní kondice, cviky je možno jednoduše přizpůsobit tak, aby mohla cvičit každá.

Program intenzivního kurzu 2.-5.11.2023 :

- Začátek kurzu – ve čtvrtek 2.11. 16:00 hod. - úvodní informace a praktika, způsob rozcvičení, konec programu v 20:00
- Pátek a sobota (3.11. + 4.11.) – systém 27 cviků, 3 slovanské světy, záměry cvičení a afirmace – budou velmi podobně probrány všechny cviky systému Čarovnic z pohledu správného provedení a energetické aplikace i možnosti úpravy cvičení při případných zdravotních potížích. Výuka bude v časech 9:00-12:30 a po obědové pauze opět od 14:30 do 17:30hod. Večer v čase 19:30-20:30 společný kruh, sdílení, dotazy, meditace
- Neděle 5.11. – dokončení systému 27 cviků (viz program výše), diskuze, uzavření kurzu a předání certifikátu. Začínáme v 9:00, intenzivní kurz končí v 12:30 hod.

Cena kurzu a registrace:

Kurzovné **235 EUR** – při registraci je potřeba zaplatit zálohu ve výši **65 EUR**, a to nejpozději do 20.9.2023. Na akci je nutná registrace na email: helga@studnicka.sk , a to nejpozději do **20.9.2023 včetně úhrady zálohy**. Na této adrese vám budou také poskytnuty informace o způsobu platby a dalších podmínkách.

Další informace:

- S sebou – pohodlné věci na cvičení, karimatku, deku(y) na podložení kolenou a loktů při cvičení, polštářek na sezení
- Materiály ke kurzu – budou k dispozici v tištěné podobě pro všechny účastnice
- Minimální počet účastnic – 5 osob, maximální – 15
- Na kurzu bude možné si zakoupit karty ke cvičení v českém jazyce
- Cvičení bude vedeno v českém jazyce

Místo konání: Ateliér Surya s.r.o., Pod záhradami 62, 841 02 Bratislava

Certifikovaná lektorka: Radmila Vojta

- facebook a messenger **Radmila Vojta**
- https://www.instagram.com/radmila_vojta/
- #čarovnice
- #slavicmotion
- email: r.vojtechovska@seznam.cz

