

ZAPRASZAMY WSZYSTKIE CUDOWNE KOBIETY NA WARSZTATY WYJAZDOWE we
WRZEŚNIU

pt. **"POWRÓT DO CIAŁA, KTÓRE PRAGNIE CZUĆ"**

 Miejsce : Sulistrowiczki

 Termin: 12–14 września 2025

Temat, o którym rzadko się mówi, a który dotyczy Nas wszystkich... Czucie... Smaków, zapachów, dźwięków i ... dotyku ... Zawstydzona. Zepchnięta w cień. Czasem zapomniana.

Zatrzymaj się. Oddychaj. Poczuj.

Zapraszamy Cię na wyjątkowe warsztaty rozwoju zmysłów, stworzone z myślą o kobietach i prowadzone w kobiecym kręgu. To bezpieczna, pełna ciepła przestrzeń, gdzie możesz zanurzyć się w doświadczenie czucia – głęboko, świadomie, z uważnością.

Czego możesz się spodziewać?

◆ **Zmysł zapachu** – eksploracja naturalnych aromatów, olejków eterycznych, ziół i przypraw. Nauczysz się, jak zapach wpływa na emocje i wspomnienia oraz jak używać go do budowania dobrego samopoczucia.

◆ **Zmysł smaku** – degustacje, które angażują wszystkie receptory. Zmysłowe doświadczenie jedzenia: uważne smakowanie, łączenie smaków, świadoma obecność przy stole.

◆ **Zmysł dotyku** – praca z ciałem poprzez ćwiczenia uważności, samomasaż, kontakt z różnymi fakturami i materiałami. Będziemy doświadczać siebie w ciele – z delikatnością i szacunkiem.

To właśnie ... Czucie... sensualności i seksualność pulsuje w Nas życiu, pragnieniem, kobiecością. Podczas warsztatów porozmawiamy również:

- ✦ o miłości i pożądaniu;
- ✦ o naszych pragnieniach — wypowiedzianych i niewypowiedzianych,
- ✦ o byciu kobietą spełnioną, żoną, kochanką.

To spotkanie dla tych z Nas, które czują, że chcą wrócić do Siebie. Do czucia Samej Siebie, by móc dotrzeć do swojej prawdy.

Jeśli ten temat rezonuje z Tobą — zarezerwuj jeden z wrześniowych terminów. Wkrótce podamy szczegółowy program warsztatów.

Z miłością i uważnością



"POWRÓT DO CIAŁA, KTÓRE PRAGNIE CZUĆ"

 Miejsce : Sulistrowiczki

 Termin: 12–14 września 2025

Cena: 600pln za os.

PROGRAM WARSZTATÓW

Piątek – I Dzień Warsztatów pt. „Zatrzymaj się”

17:00 Przyjazd, zakwaterowanie

18:00  Kolacja powitalna

Wspólne wejście w przestrzeń – smak, zapach, dotyk... Czas, by poczuć: „Jestem tutaj”.

19:30  **Krąg otwarcia: „Ciało, które Pamięta”**

Prezentowanie, intencje, pierwsze słowa o relacji z ciałem i seksualnością. Przejście z głowy do miednicy. Zgoda na bycie sobą – z historią, napięciami, pragnieniami

21:00  **Medytacja z oddechem do miednicy**

Delikatna praktyka przywracająca połączenie z centrum kobiecej mocy. Uspokojenie układu nerwowego, otwarcie na głębszy kontakt z ciałem.

Sobota – II Dzień Warsztatów pt. „Usłysz Siebie”

07:30  **Przywitanie słońca z biodrami**

Poranna praktyka w ruchu: taniec bioder, otwieranie obszaru miednicy i serca na nowy dzień. Ciało mówi – my słuchamy.

08:15  **Rozciąganie i oddech w rytmie kobiecej energii**

Rozbudzenie ciała z uważnością – bez forsowania, z delikatnością. Skupienie na przyjemności, nie na efekcie.

09:00  **Śniadanie**

Świadome jedzenie jako praktyka zmysłowości i obecności. Jedzenie, które odżywia nie tylko ciało, ale i duszę. Zdrowe lokalne lekkie produkty.

10:00  **Warsztat: „Seksualność bez wstydu”**

Spotkanie z kobiecą seksualnością – rozmowy, ćwiczenia somatyczne, praktyki budujące kontakt z przyjemnością, przyzwoleniem, granicą i czułością. Praca z miednicą, głosem, dotykiem (w granicach komfortu), masaż twarzy, stóp, dłoni.

13:00  **Obiad**

Wspólnie gotujemy i jemy z miłością – uziemienie, wspólnota, regeneracja.

15:00 📖 Czas dla siebie

Czas na odpoczynek. Pisanie dziennika, odpoczynek, masaż, cisza – wybierasz to, czego potrzebujesz.

15:30 Kawa i Deser na tarasie/ogrodzie

16:00 🏔️ Spacer na Górę Radunię z intencją

Spacer na Górę Radunię z intencją: „Czego pragnie moje ciało?”

🔊 Cisza, rytm kroków, spotkanie z kobiecą energią góry. Każda idzie ze swoją intencją – z pytaniem, które nie musi mieć odpowiedzi.

19:00 🔥 Kolacja przy ognisku i wspólny Krąg przy ognisku: „*Moc mojego ciała*”

Dzielenie się tym, co poruszyło. Ciało jako dom. Intymność jako siła. Seksualność jako świętość.

21:00 🧑‍🎨 Taniec z Miednicy + 🎨 malowanie fluorescencyjne ciał

Taniec intuicyjny, dziki, wolny, czucie siebie w tańcu i przy dźwiękach muzyki.

Malowanie ciał farbami fluorescencyjnymi staje się rytuałem afirmacji cielesności, w którym kobiece ciało jawi się jako płótno pełne światła, zmysłowości i ekspresji. Ta forma sztuki podkreśla indywidualność i siłę kobiecości, łącząc cielesność z estetyką transgresji i tajemnicy. W blasku ultrafioletu, kontury ciała zyskują nową narrację — sensualną, symboliczną, a zarazem wyzwalającą.

22:00 🕒 Medytacja z misami tybetańskimi: „*Jestem w sobie*”

Powrót do ciała – do siebie. Czas na zwolnienie oddechu i ukojenie.

🏡 Niedziela – III Dzień Warsztatów pt. „Powrót do Domu (w Sobie)”

08:00 Praktyka ugruntowania: „*Moje ciało – mój dom*”

Medytacja i oddech w dół – do stóp, do ziemi, do siebie. Bezpieczeństwo, obecność, zgoda.

09:00 🍳 Śniadanie

Poranne światło, wspólny stół, kobiecy krąg. Czas na radość i lekkość.

10:00 🌹 Krąg zamykający: „*Z czym wracam?*”

Refleksje, pożegnania, cisza. Co zostaje? Co zabieram? Co puszczam? Bez pośpiechu, w miłości.

12:00 ☕ Kawa i deser

Celebracja prostoty. Dziękujemy sobie nawzajem.

13:00 ❤️ Pożegnanie

Powrót do świata – z ciałem jako sprzymierzeńcem. Z seksualnością jako darem. Z sobą jako całością.