



W harmonii... życia I

Odnaleźć siebie. Wyciszenie. Odbudowanie wewnętrznej energii i uwolnienie potencjału.

Trening Redukcji Stresu. Techniki Relaksacyjne. Medytacje. Mindfulness.

AutoHipnoza. Relaks i Program Pozytywnych Sugestii. Masaże.

PROGRAM

Piątek – przyjazd

- ✓ Kolacja, Medytacja **W Ciszy**

Sobota – I dzień

- ✓ Medytacja **Powitanie Dnia**. Nordic Walking. **Trening Uważności**.
- ✓ Wykład. „**W harmonii... ciała, umysłu i duszy. Rytm dnia.**”
- ✓ Sesje Indywidualne Coachingu Systemowego. **Uwalnianie z blokad wewnętrznych**.

Obiad w łowickiej karczmie

- ✓ 15 min relaksu. **Trening Moc Oddechu**.
- ✓ Sesje Indywidualne Coachingu Systemowego. **Uwalnianie z blokad wewnętrznych**.
- ✓ Kąpiele Leśne. **Shinrin-Yoku**.
- ✓ Sesje Indywidualne Coachingu Systemowego. **Uwalnianie z blokad wewnętrznych**.

Kolacja. Ognisko.

- ✓ Medytacja **Serca**
- ✓ Autohipnoza. **Switch Light**.

Niedziela – II dzień

- ✓ Medytacja **Powitanie Dnia**
- ✓ Nordic Walking. **Trening Uważności**.
- ✓ Wykład. „**W harmonii... ciała, umysłu i duszy. Zarządzanie własną energią.**”
- ✓ Sesje Indywidualne Coachingu Systemowego. **Uwalnianie potencjału**.

Obiad w łowickiej karczmie

- ✓ 15 min relaksu. **Trening Koncentracji**.
- ✓ Sesje Indywidualne Coachingu Systemowego. **Uwalnianie potencjału**.
- ✓ Kąpiele Leśne. **Shinrin-Yoku**.
- ✓ Sesje Indywidualne Coachingu Systemowego. **Uwalnianie potencjału**.

Kolacja / kanapki na drogę

- ✓ Pożegnalna **Autohipnoza**.

Poczytaj więcej na:

[www.wharmonii.eu /Trenig Redukcji Stresu, Harmonia Wewnętrzna, Kapiele Leśne](http://www.wharmonii.eu/Trenig_Redukcji_Stresu,_Harmonia_Wewnętrzna,_Kapiele_Leśne)

Cena:

2200 zł, w tym nocleg i wyżywienie. Kameralna grupa – 3 max 4 osoby

Uwaga:

Możliwość zamówienia Masażu Lomi Lomi Nui, Relaksacyjnego lub Leczniczego

Ośrodek W Harmonii... Ciała, Umysłu i Duszy

Adres: Michałowek 1a, 99-416 Nieborów (Autostrada A2, zjazd Skierniewice)



