MOC
Marta Obrycka Coaching

24-27 października 2019

III edycja

ZANURZENIE W PRAWDZIE

Ośrodek „Oddechowo" pod Warszawą

Warsztaty wyjazdowe z Zen Coachingiem i Medytacjami Aktywnymi Osho

ZANURZENIE W PRAWDZIE to otwarte zaproszenie z serca, na medytacyjny wyjazd poza miasto, gdzie wśród natury będziemy doświadczać połączenia z tym, kim naprawdę jesteśmy.

Zbadamy wiele metod poszerzania świadomości i transformowania tego co nam nie służy, opartych na potężnych zasadach Zen Coachingu i naukach Osho. Odkryjemy, jak wiele mówi nasze własne ciało, jeśli naprawdę słuchamy, i jak wykorzystać te informacje, aby żyć głębiej w zgodzie z prawdziwym pragnieniem naszego serca. To będzie czas zidentyfikowania i przekształcania przekonań, które blokują życie szczęśliwe, pełne spokoju, radości i autentyczności.

Jeśli chcesz odkryć prawdę o sobie, połączyć się ze sobą na głębszym poziomie, żyć w końcu tak jak chcesz, być tym kim chcesz, cieszyć się własnym życiem – to ten wyjazd jest dla Ciebie.

„Dla prawdy zaryzykuj wszystko; inaczej pozostaniesz w stanie odłączenia. (…) Gdy jesteś prawdziwy, wszystko staje się możliwe. Gdy jesteś sztuczny - stajesz się jedynie fasadą, malowidłem, twarzą, maską - nic nie jest możliwe. Ponieważ przy sztucznym dzieje się tylko to, co sztuczne, a przy prawdziwym to, co prawdziwe."

– OSHO, „Bliskość"

Zen Coaching

Podejście pomagające uzyskać głębszy związek z naszą wewnętrzną rzeczywistością, naszym prawdziwym źródłem siły, mądrości i kreatywności. To praca z pytaniami i głębokim słuchaniem pełnym uważności, która wspiera nas w odkrywaniu potęgi chwili obecnej, mocy „tak" w doświadczaniu oraz łatwości i spełnienia w poddaniu się przepływowi życia.

Medytacje Aktywne OSHO

Zostały stworzone w celu wspierania współczesnego człowieka i jego szybkim tempie życia, łącząc korzyści tradycyjnej medytacji ze świetną zabawą. Są to starannie dopracowane procesy, które rozpuszczają napięcia i pozwalają doświadczyć wewnętrznej harmonii, poruszyć energię w ciele i wyciszyć umysł.

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w medytacji.
Medytacje Aktywne Osho i Zen Coaching nie są połączone z żadnym odłamem religijnym.

Warsztaty będą okazją do doświadczania:

- siebie przez pryzmat różnych Medytacji Aktywnych OSHO
  w tym m.in. Dynamicznej, Kundalini, Devavani, Nadabrahmy, Nataraj, Gourishankar
- eksploracji w podejściu Zen Coachingu
- możliwości swojego ciała poprzez miły ruch fizyczny w naturze, w tym także spacery uważności
- ciszy i spokoju, darów płynących ze „szlachetnego milczenia"
- ceremonii cacao oraz innych transformujących procesów
- kluczy do wewnętrznego spokoju, uziemienia, kreatywności, radości i soczystej żywotności
- wyrażania siebie na wiele różnych sposobów
- oraz innych praktyk wspierających pełen autentyczności uważny kontakt ze sobą, innymi i naturą.

Korzyści, których prawdopodobnie doświadczysz podczas tego odosobnienia:

- lekkość: rozpuszczanie napięć ciała
- spokojniejszy umysł
- większe uziemienie
- poczucie głębszego związku z sobą i innymi
- ożywienie energii
- nowe odkrycia o sobie i swoim ciele
- kilkoro nowych wspaniałych przyjaciół!

Warsztaty poprowadzi Marta Obrycka:

Certyfikowany facylitator Medytacji Aktywnych Osho oraz pierwszy w Polsce a drugi na świecie certyfikowany Senior Coach w podejściu Zen Coachingu. Propagatorka uważnego życia w „tu i teraz".

Z serca zapraszam Cię na ten wyjazd. Dlaczego? Medytacje Aktywne Osho i Zen Coaching wspierają mnie i moich klientów w przemianach i głębokim kontakcie ze sobą. Namacalnie widzę jak to działa! Moją misją życiową jest wspieranie i inspirowanie innych aby odkrywali swoją MOC oraz drogę do radosnego pokoju i harmonii co realizuję poprzez takie warsztaty. Zapraszam Cię w podróż pełną zabawy, głębi, radości, kreatywności, autentyczności, transformacji, odpoczynku i nowości!

– Rekomendacje –

Zdecydowanie mogę polecić warsztaty z Martą. Efekt który na pewno głęboko odczujesz dzięki technikom i tajnikom w które wprowadzi Cię Marta, byłby ciężki do osiągnięcia w inny sposób :-) Zrób coś w końcu dla siebie i zarazem dla innych, weź udział w warsztatach. Przekonaj się, że to doświadczenie jest bezcenne.

– Piotr

Medytacje Aktywne sprawiły mi wiele radości, poczucia swobody, wolności oraz braku poczucia ocen innych, czy też samego siebie w chwili wyrażania prawdziwego siebie. Marta fantastycznie zadbała o to abyśmy czuli się swobodnie i komfortowo. Przezwyciężyłem swoje wewnętrzne blokady jak i pokonałem własne granice, które kreował mój umysł. Nauczyłem się postrzegać to co mnie otacza oraz to co mnie spotyka, bez ocen i oczekiwań ale z ogromną wdzięcznością i szacunkiem. Z całego serca polecam, to wspaniałe doświadczenie, które wniosło w moje życie mnóstwo pozytywnych zmian

– Tomasz

– Rekomendacje –

Informacje praktyczne:

Warsztaty w czasie od czwartku 27.10.2019 do niedzieli 27.10.2019 godz. 18:00. Zakwaterowanie w czw. od godz. 18:00, rozpoczęcie warsztatów o 20:00.

Rejestracja: kontakt@martaobrycka.pl

Pytania? Porozmawiajmy! +48 606 586 034

Poznaj mnie bliżej:
www.martaobrycka.pl

Inwestycja w siebie:

1 117 zł – przy wpłacie bezzwrotnej zaliczki 80 zł do 17.09.
1 350 zł – po 17.09.2019

OGRANICZONA LICZBA MIEJSC aby zapewnić dogodną i wygodną przestrzeń na ruch i inne aktywności. Decyduje kolejność wpłat zaliczek. W opłacie są uwzględnione wyżywienie, koszty pobytu w ośrodku (www.oddechowo.pl), warsztaty oraz wszelkie materiały.

Dla Uczestników warsztatów zniżki na pierwszy moduł VI Treningu Zen Coachingu w Polsce.
Sprawdź: **www.zencoachingpolska.pl**

Chcesz sprawdzić czy ten wyjazd jest dla Ciebie?
Umów się na sesję coachingową w podejściu Zen Coachingu! Z tą ulotką 50% ceny.

-50%