



8-13VIII Sopotowiec YOGA (osobna grupa dla początkujących)

- + praca z ciałem, emocjami, oddechem
- + tańce w kręgu "Taneczna podróż ku radości"
- + wędrowki w góry i nad rzekę

zaprasza: MAGDA KAPELA magdakapela@gmail.com

Wstań, przeciągnij się nieśpiesznie..
 Weź głęboki wdech!
 Przebudź ciało i duszę!
 Nasyć się energią natury!
 Magią gór, zapachem ziemi, kolorami kwiatów,
 ciepłem promieni słonecznych, śpiewem ptaków..
 Poczuj moc w sercu, rozkwitaj!
 To właśnie dziś rozpoczynasz podróż ku radości!

Więcej szczegółów i zdjęć na www.YOGAmagdakapela.com

W PROGRAMIE

---YOGA wg.BKS Iyengara-
 dyplomowana nauczycielka Magda Kapela ok.6-8 godz dziennie
 Praktyka nastawiona będzie na wzmocnienie, doenergetyzowanie,
 oraz pogłębienie świadomości ciała poprzez budowanie równowagi.
 Podzielę się z Wami moim doświadczeniem po kolejnym już,
 2 miesięcznym pobycie w Indiach w asramie medytacyjnym
 i instytucie BKS Iyengara.

---PRACA z CIAŁEM "Taneczna podróż ku radości"-
praca z ciałem, emocjami, oddechem
Anna Cichoń- psycholożka, psychoterapeutka,
praktyk terapii przez taniec i ruch, absolwentka UJ.
4wieczorne spotkania po ok.1,5-2 godz

Warsztat YOGI przeznaczony jest dla wszystkich-
podział na 2 grupy ćwiczących
(dla osób początkujących oraz już praktykujących yogę).
W miarę chęci i sił można uczestniczyć we wszystkich zajęciach.

Dzięki YODZE
możecie zadbać o swoje ciało i samopoczucie.

YOGA

intensywnie rozciąga, wzmacnia słabsze partie ciała i rozluźnia
nadmiernie napięte. Poprawia ukrwienie organizmu,
reguluje gospodarkę hormonalną, odmładza i relaksuje.
Pomaga m.in. przy schorzeniach kręgosłupa i układu ruchowego.
Regularna praktyka prowadzi do równowagi
na wszystkich poziomach ciała i umysłu.

Warsztat PRACA z CIAŁEM "Taneczna podróż ku radości"
Wieczory, podczas których szukać będziemy radości i potencjału
w swoim ciele. Taniec i ruch pomogą nam wyrazić siebie,
a może poznać siebie na nowo.
Postaramy się spojrzeć na siebie samych z dużą dawką życzliwości i humoru.
Każdy zaczerpnie z zajęć to, co dla niego ważne.
Może uda nam się spotkać drugiego człowieka, wyrazić w ruchu to,
co trudno wyrazić słowami, wyciszyć, rozluźnić...
Przede wszystkim odszukamy swój wewnętrzny taniec.
Wysłuchamy się w swoje potrzeby i marzenia.
Poszukamy przyjemności, jaką daje nam kontakt z własnym ciałem.
Na koniec zrelaksujemy się po całym dniu przy użyciu wizualizacji
i ćwiczeń odprężających.

W programie przewidziane:

- etniczne tańce w kręgu,
- spontaniczny taniec i improwizacje
- ćwiczenia taneczno-ruchowe pogłębiające świadomość ciała i odczucia
przyjemności.
- elementy warsztatu psychologicznego na bazie pracy z ciałem
- zabawowe przerywniki
- relaksacja (wizualizacje, trening neuromięśniowy Jacobsona,
trening Schultza, aromaterapia)

W przerwach pomiędzy zajęciami można wypoczywać, wędrować po górach
albo pomagać Małgosi w przygotowaniu posiłków ucząc się przy okazji
sztuki gotowania wg. 5 przemian.

ZAPISY i INFORMACJE

Magda Kapela

tel.604 997 202
magdakapela@gmail.com
www.YOGAmagdakapela.com
Serdecznie Zapraszam do wspólnej praktyki!

Magda Kapela-

Pierwszy raz w zajęciach Jogi Iyengara

*wzięła udział w 1998 roku.

W latach 2004-2006 wzięła udział w kursie nauczycielskim organizowanym przez Polskie Stowarzyszenie Jogi Iyengara i otrzymała dyplom uprawniający do nauczania.

Od 12 lat jest instruktorką rekreacji ruchowej- posiada uprawnienia państwowe. Od 2002 roku intensywnie kształci się w kierunku nauczania jogi i terapii jogą.

Odbyła wszechstronne szkolenia w zakresie nauczania i praktyki jogi -m.in dwukrotny pobyt w instytucie w Indiach Obecnie posiada stopień nauczycielski Introductory II

i dyplom wydany przez Instytut B.K.S Iyengara w Punie w Indiach.

Intensywnie przygotowuje się do obrony kolejnego stopnia nauczycielskiego.

Prowadzi zajęcia jogi dla osób na różnym poziomie zaawansowania.

Organizuje warsztaty w kraju i za granica

łącząc jogę z różnymi ścieżkami rozwoju.

Zgłębia tajniki medycyny naturalnej, psychologii, arteterapii..

Zajmuje się także tworzeniem ilustracji, filmem animowanym oraz fotografią. Jej pasją są podróże i twórcza praca z ludźmi.