

# WEWNĘTRZNA HARMONIA

2-3 July

Bring harmony into your life

Kraków, Poland

## HIGHLIGHTS

jogę | medytację  
śpiewy | tańce  
Przebudzenie duchowe



*Powitajmy  
wewnętrzną  
harmonię*

## 2-DNIOWY WARSZTAT "WEWNĘTRZNA HARMONIA"

Zapraszamy na 2-dniowy warsztat "Wewnętrzna harmonia", którego celem jest wprowadzenie harmonii do naszego codziennego życia poprzez jogę, medytację, śpiewy i tańce.

Harmonia jest źródłem szczęścia, spokoju umysłu i wsparcia ze strony Wszechświata. Wszyscy szukamy i zasługujemy na to, by żyć w harmonii z samym sobą i z innymi i możemy się tego uczyć.

To spotkanie jest okazją, aby wprowadzić do swojego życia tak potrzebną harmonię i nauczyć się żyć w sposób duchowy.

## POZNAJ MODERATORA

Warsztat jest prowadzony przez Sumita, hipnoterapeutę, nauczyciela jogi i medytacji oraz duchowego mentora, którego duchowa podróż rozpoczęła się w wieku 6 lat od doświadczenia bliskiego śmierci.

Sumit, pomógł wielu ludziom na całym świecie otworzyć się na harmonijne życie, jakiego pragną.



# *DLaczego właśnie te warsztaty?*

Warsztat ten opiera się na psycho-duchowości, co oznacza, że wszystko, co będziesz robić w ciągu tych dwóch dni, będzie miało swoje psychologiczne wyjaśnienie i duchowe znaczenie.

## **Co to jest psychoduchowość?**

Psycho-duchowość to połączenie duchowości i psychologii. Psychologia jest tym, co my, ludzie, studiowaliśmy i rozumiemy na temat naszej świadomości i nieświadomości, co jest dość ograniczone. Podczas gdy duchowość wykracza poza rozumienie i zasięg psychologii, połączenie obu tych dziedzin pozwala uzyskać logiczne i rozsądne odpowiedzi oraz wyleczyć wiele problemów, których człowiek doświadcza w życiu.

## **Co będzie wynikiem warsztatu?**

### **Przebudzenie Duchowe**

Ostatecznym dążeniem istot ludzkich jest osiągnięcie wewnętrznej harmonii. Ideą tego warsztatu jest obudzenie duchowego "ja", aby osiągnąć tak potrzebną harmonię między umysłem, ciałem i duszą poprzez zestrojenie ich ze sobą.

### **Uzdrowianie wewnętrznego ja**

Nawiążesz kontakt ze swoim wnętrzem, praktykując miłość do siebie, współczucie i akceptację emocji, które się pojawiają.

### **Świadomość zbiorowa**

Wszyscy jesteśmy połączeni na poziomie duchowym, a kiedy to połączenie zostanie nawiązane, staje się jeszcze silniejsze, pozwalając uniwersalnym energiom działać na naszą korzyść. Rozwiniesz i doświadczysz zbiorowej świadomości, której ty i ja jesteśmy częścią.

### **Pełny relaks**

Kiedy ostatni raz byłeś całkowicie zrelaksowany na poziomie podświadomości? Przeżyjesz podróż do całkowitego odprężenia świadomego/nieświadomego umysłu i ciała.

### **Wewnętrzna harmonia**

Wewnętrzną harmonię osiąga się wtedy, gdy nie ma konfliktu w umyśle i gdy wiesz, że uniwersalne energie działają na twoją korzyść, a ty jesteś z nimi w zgodzie. Do końca drugiego dnia osiągniesz wewnętrzną harmonię i połączenie z uniwersalnymi energiami.

# Program

## DZIEŃ 1 (10-17)



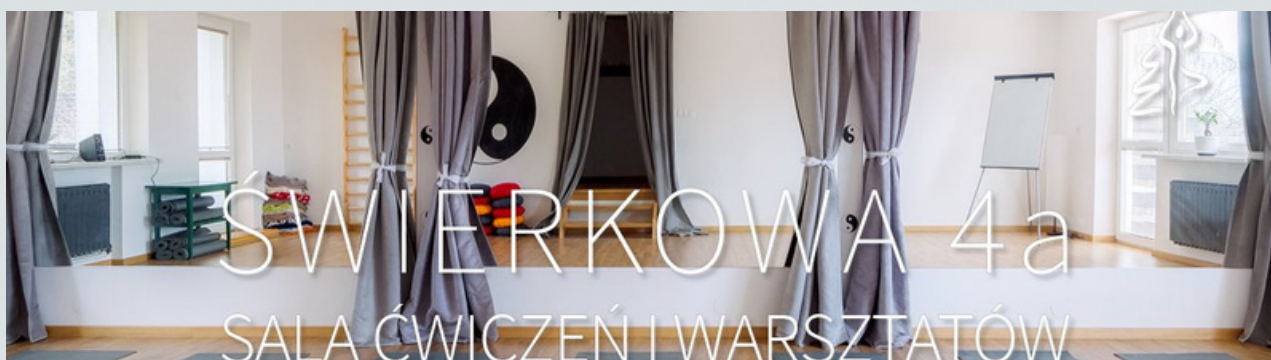
1. Wykład powitalny i wprowadzenie do psycho-duchowości
2. Joga i medytacja dla wyrównania umysłu i ciała
3. Ceremonia duchowego przebudzenia (prezent niespodzianka)
4. Przerwa na obiad
5. Bądź sobą (zajęcia plastyczne)
6. Śpiew i taniec dla uwolnienia emocji
7. Joga Nidra
8. Q&A

## DZIEŃ 2 (10-16)

1. Joga i medytacja dla miłości własnej i współczucia
2. Wykład o tym, jak duchowość może pomóc w prowadzeniu harmonijnego życia
3. Przerwa na obiad
4. Nauka medytacji (meditation study)
5. Śpiew i taniec dla przepływu energii
6. Joga Nidra
7. Q&A
8. Uroczystość zakończenia



# Miejsce



Sala Świerkowa położona jest w malowniczym miejscu na Woli Justowskiej, tuż u wrót Lasu Wolskiego. Piękną okolicę i energię lasu można poczuć na miejscu.

Do obiektu można z łatwością dojechać środkami transportu publicznego.

Z przystanku Park Decjusza ~10 min,

Z przystanku Kasztanowa ~5 min

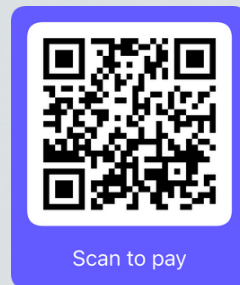
Adres - Świerkowa 4a, 30-229 Kraków, Poland



# Bilety I zapisy

- Bilet "Early bird" dostępne do 22 Maja 2022 @ 120 EUR (kod: EARLYBIRD)
- Bilet w standardowej cenie @165 UER po 22 Maja 2022
- Zakup biletów jest możliwy do 29 Maja

Zeskanuj lub kliknij poniższe łącze, aby kupić bilet już teraz-  
<https://buy.stripe.com/aEUg0xgFq9Re5AA6or>



## Co wchodzi w cenę biletu

- Udział w 2 dniach warsztatów, zajęcia, wykłady i ceremonie
- Obiad w 2 dni
- Maty i rekwizyty do jogi
- Materiały do warsztatów
- Materiały do ceremonii duchowych

## Co pozostaje we własnym zakresie

- Zakwaterowanie i transport
- Wszelkie inne posiłki poza obiadem

## Co zabrać ze sobą

- Prosimy o przyniesienie jednej gotowej do spożycia przekąski/owocu (będzie ona potrzebna na jedno z zajęć)
- Sugerowany strój - lekkie, luźne, wygodne ubranie (najlepiej białe lub w jasnym kolorze)
- Proszę przynieść ręcznik lub chusteczki do nosa (mogą popłynąć emocje i łzy)
- Jeśli lubisz robić notatki, weź ze sobą długopis i notatnik
- Materiały do zajęć będą zapewnione bez dodatkowych kosztów, ale możesz przynieść własne, jeśli masz jakieś preferencje (woda/kredki/ołówek itp)
- Przyjdź z uśmiechem i pozwól, by stała się magia

Warsztaty są organizowane z myślą o osobach, które chciałyby zgłębić tajniki duchowości i uzyskać odpowiedzi na nurtujące je pytania w oparciu o wiedzę psychologiczną. Są to warsztaty non-profit, dlatego cena biletu pokrywa jedynie koszty organizacji warsztatu, dojazd osoby prowadzącej.

Jest to warsztat oparty na doświadczeniu, które przyniesie pozytywne zmiany i duchową przemianę w życiu uczestników.

Życzę Ci, aby udział w tych warsztatach pozwolił ci wprowadzić harmonię do swojego życia.

Jeśli masz jakieś pytania lub potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z nami.

Czekamy na Ciebie.

Best regards,

  
Sumit

Aby uzyskać więcej informacji lub zadać pytanie, prosimy o kontakt

Margarete (Poland) - +48 793 251 082 (Whatsapp)

Sumit - +91 844 749 5590 (Whatsapp)

Lub napisz do nas na adres - [healwithsumit@gmail.com](mailto:healwithsumit@gmail.com)

Zeskanuj lub kliknij na link, aby kupić bilet już teraz -

<https://buy.stripe.com/aEUg0xgFq9Re5AA6or>



#### Potwierdzenie i rezygnacja

- Aby w pełni potwierdzić udział w ośrodku, wymagane jest minimum 10 uczestników. Wszyscy uczestnicy zostaną poinformowani do 30 maja (lub wcześniej) poprzez wysłanie oficjalnego e-maila potwierdzającego.
- Za organizację podróży do miejsca spotkania (kraju, miasta i miejsca) odpowiada wyłącznie uczestnik.
- Przed dokonaniem rezerwacji biletów lotniczych należy sprawdzić informacje dotyczące wjazdu, wyjazdu, wiz oraz inne informacje związane z podróżą z kraju do Polski.
- W przypadku rezygnacji z udziału w konferencji cena biletu zostanie zwrócona w całości.
- Zdecydowanie zalecamy, aby nie dokonywać żadnych ustaleń dotyczących podróży do czasu potwierdzenia udziału w wydarzeniu.