



Berckana

zaprasza na warsztaty

Alicja Bednarska
www.berckana.pl
alicja@atomnet.pl,
mobil +48 606 133 121

Detox

Program holistycznego oczyszczania organizmu

Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek nad tym jaka jest Twoja relacja z Twoim ciałem? Rodzimy się z pewną energią życiową, i na jej jakość nie mamy wpływu. Mamy natomiast wpływ na energię jaką pobieramy w procesie naszego życia z oddechem i z pożywienia.

Nasze życie zaczyna się pierwszym oddechem i kończy ostatnim. Mówi się, że jakość naszego oddychania odzwierciedla jakość naszego życia. Świadomy, swobodny oddech pozwala uwolnić nagromadzone w organizmie toksyny (z oddechem uwalniamy 70% toksyn z naszego organizmu), zredukować stres oraz dotrzeć do bloków, ograniczeń

i wzorców zachowań jakie tworzą w naszej podświadomości filtr, przez który patrzymy i tworzymy nasze życie. Poza tym oddech głęboko dotlenia nasz mózg i komórki naszego ciała. Zanieczyszczenie środowiska i rozwój przemysłu spożywczego spowodowały, że odżywiamy się najczęściej rafinowanymi i sztucznymi, szkodliwymi dla naszego systemu pokarmowego produktami. Taki pokarm powoduje magazynowanie w naszym organizmie toksycznych odpadów, które nie wydalane regularnie, stają się przyczyną wielu chorób. Holistyczny program oczyszczenia ciała umożliwia Ci nie tylko pozbycie się nie strawionych przez lata resztek pożywienia, ale również praca z oddechem pozwoli Ci uwolnić emocjonalne bloki. Uruchomisz swój własny mechanizm samooczyszczania i zmienisz swoje nawyki żywieniowe. Przy okazji schudniesz. Wrócisz zrelaksowana, oczyszczona i pełna energii do życia. W czasie programu pijemy świeże soki owocowe, pijemy zioła i bulion warzywny. Bierzymy suplementy: witaminy i mikroelementy oraz regularnie oczyszczamy jelito grube (lewatywy).

W programie:

- poranna medytacja, joga i relaksacja,
- pogadanki na temat zdrowia, zdrowego odżywiania,
- umiejętność radzenia sobie ze stresem,,
- techniki oddechowe,
- spacer, marszobiegi,
- czas tylko dla Ciebie,
- i niespodzianki.

Co ze sobą zabrać?

- wygodne ubranie - dres, sportowe buty,
- śpiwór, matę do ćwiczeń lub karimatę,
- termos,

Alicja M. Bednarska – Trener rozwoju potencjału osobistego, absolwentka Instytutu wiadomego życia, praktyk integracji i transformacji oddechem, praktyk NLP, członek International Breathwork Foundation, szkoliła się w Breathconnection w Australii i IAP Nowej Zelandii, uczyła się tak i u trenerów z USA, Hawajów, Niemiec i Anglii.

