

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 14

Auroville - cywilizacja wersja 2.x.

Auroville - eksperymentalne idealistyczne miasto-państwo funkcjonujące w południowych Indiach. Miejsce którego celem jest wypróbować i pokazać w jaki sposób ludzie ponad wszelkimi wyznaczeniami, poglądami politycznymi i narodowościami mogą żyć w twórczej harmonii. Miejsce które powstało z inspiracji wglądu praktyki jogicznej i które stwarza warunki do praktyki. Będzie to opowieść, na bazie własnych doświadczeń z pobytu w Auroville, o tym czym ono jest, o okolicznościach jego powstania, ewolucji, problemach i sukcesach.

Prowadzi: Mirek Kozłowski

doktor nauk fizycznych, pracownik naukowy i dydaktyczny. Od 10 lat praktykuje, a od 5 uczy hatha jogi głównie wg. metody Iyengara (Intro. II). Lubi mocną, dynamiczną pracę z ciałem, ale joga jest też czymś więcej. Angażuje się w działania społeczne, czerpiąc inspiracje z podróży oraz samodzielnie eksperymentując z realizacją idei harmonijnego i twórczego życia z ludźmi.

Termin spotkania:

sobota 11 stycznia 2014 o godz. 18.15-19.45

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do

Magdy Kłos: magdawroc@wp.pl

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 19

PODRÓŻ NA WSCHÓD 2014

Aszramy jogi w Indiach czyli Siostrzo, Bracie czekamy na Ciebie

Ostatnia wyprawa do Indii w listopadzie i grudniu 2014 grupy wykładowców i studentów studiów podyplomowych jogi w znacznej mierze dotyczyła kontaktów z aszramami jogowymi. Chcieliśmy osobiście, na miejscu sprawdzić na czym polega życie aszramowe i jak w takim miejscu wygląda program praktyk.

W czasie spotkania ilustrowanego slajdami chcemy podzielić się naszymi refleksjami na ten temat.

Jest to zarazem pierwsze ze spotkań dotyczące tematu „Podróż na Wschód 2014”

Prowadzą: Magdalena Karciarz, Magdalena Nowacka i Lesław Kulmatycki

Termin spotkania:

sobota 10 stycznia 2015 o godz. 18.15-19.45

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do Magdy Klos: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 15

skoro się zajmujesz jogą to zacznij szukać swojej utopii



Nie ma innego wyjścia.

Chyba, że chcesz dreptać w miejscu wokół swojej maty i klocków w określonych dniach tygodnia swojego studia jogi. To jest dobre na początek, ale później masz zacząć się rozglądać za szerszą perspektywą i pomysłem na swoje życie.

Dlatego też idea utopii jest niezbędna.

Nazywam ją utopią, bo jest w pierwotnej fazie poukładana z delikatnej materii: z wyobrażeń, z myśli, z wizji, z emocji, z obrazów, z tekstów, z rozmów czy gestów. Ale to jest tylko niezbędny etap. Wszystko inne czeka na Ciebie.

A co? o tym będziemy rozmawiać



Prowadzi: Lesław Kulmatycki

Termin spotkania:

sobota 22 lutego 2014 o godz. 18.15-19.45

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do

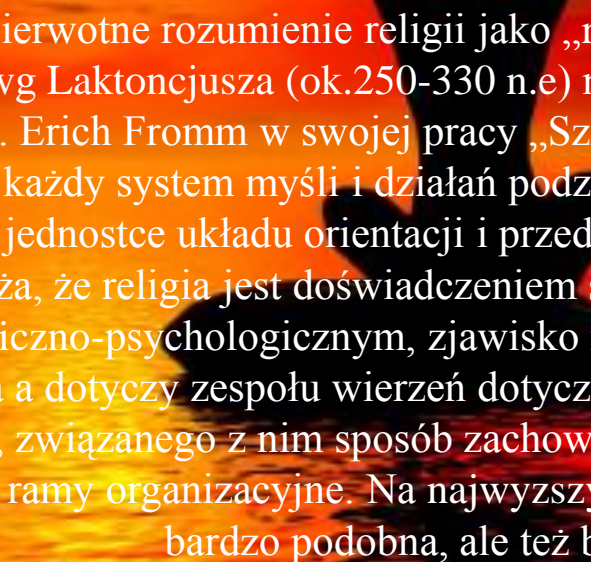
Magdy Kłós: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 16

Dlaczego ortodoksyjne religie obawiają się jogi?



Bardzo pierwotne rozumienie religii jako „re-liga-re” (ponownie związywać, łączyć) wg Laktoncjusza (ok.250-330 n.e) nawiązuje to tego samego o czym mówi joga. Erich Fromm w swojej pracy „Szkice z psychologii religii” pisze, że religią jest każdy system myśli i działań podzielany przez określoną grupę, który dostarcza jednostce układu orientacji i przedmiotu czci. Z kolei Joachim Wach uważa, że religia jest doświadczeniem świętości (sacrum). W sensie socjologiczno-psychologicznym, zjawisko religii, to jeden z obszarów życia człowieka a dotyczy zespołu wierzeń dotyczących interpretacji wszechświata i człowieka, związanego z nim sposób zachowania i rytuałów oraz posiadającego określone ramy organizacyjne. Na najwyższym poziomie rozumienie, joga jest bardzo podobna, ale też bardzo różna...

Prowadzi: Lesław Kulmatycki

Termin spotkania:

sobota 25 października 2014 o godz. 18.15-19.45 (sesja w Pustelniku)

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do

Magdy Kłos: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 17

Co to jest zdrowie psychiczne i jak do niego ma się joga?

Zdrowie psychiczne opisywane, co prawda, w kategoriach psychologicznych. Najczęściej, jako pożądany stan samopoczucia lub też charakterystyka kogoś, kto ma określone cechy osobowości. Definicja zbliża się niejednokrotnie do filozoficznych koncepcji **szczęścia**, **sztukę życia** i uzyskiwania z niego zadowolenia.

Z drugiej strony, jak przedstawia Kazimierz Dąbrowski w swojej teorii „dezintegracji pozytywnej” jest to zdolność do wielopłaszczyznowego i wielopoziomowego rozwoju psychicznego. Zatem integralną częścią dążenia do integracji są procesy dezintegracji. Tu praktyki jogi mają też sporo do zaoferowania. Na czym te procesy polegają i jak rozpoznać granice konstruktywnej i niebezpiecznej praktyki?

Prowadzi: Lesław Kulmatycki

Termin spotkania:

sobota 15 listopada 2014 o godz. 18.15-19.45

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do

Magdy Kłos: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 18

Może warto spytać się raz jeszcze Czym jest joga?

Współczesny człowiek zaczął interesować się jogą z bardzo prozaicznego powodu. Zagubił swoją autentyczną duchowość i próbuje znaleźć substytut duchowości uniwersalnej. Problem w tym, że chce to uzyskać przy „minimalnych kosztach” i maksymalnie uproszczonej procedurze. Jeśli rzecz dotyczy spotkania świadomości indywidualnej i świadomości kosmicznej, to w takiej perspektywie wszystkie minimalizmy i uproszczenia czynią z jogi jej karykaturę. Aby dotykać tego o czym mówi joga, perspektywa musi być holistyczna, wszelkie redukcjonizmy zamykają drogę autentycznym doświadczeniom. Już wyjściowo kulturowe różnice percepcji rzeczywistości są oczywiste. Zachód opanował i podporządkował sobie naturę i jest z tego dumny. W ojczyźnie jogi dominuje pogląd z gruntu odmienny. Joga obejmuje świat wraz z człowiekiem jako „jedną wielką prawdę”, podkreśla znaczenie i konieczność harmonii, istniejącej między pojedynczą osobą a całym wszechświatem.

Czym joga jest dla Ciebie?

Prowadzi: Lesław Kulmatycki

Termin spotkania:

sobota 10 stycznia 2015 o godz. 18.15-19.45

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do

Magdy Kłos: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych

Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych

Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi

Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji ‘Przestrzeń’

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 19

PODRÓŻ NA WSCHÓD 2014

Aszramy jogi w Indiach czyli Siostrzo, Bracie czekamy na Ciebie

Ostatnia wyprawa do Indii w listopadzie i grudniu 2014 grupy wykładowców i studentów studiów podyplomowych jogi w znacznej mierze dotyczyła kontaktów z aszramami jogowymi. Chcieliśmy osobiście, na miejscu sprawdzić na czym polega życie aszramowe i jak w takim miejscu wygląda program praktyk.

W czasie spotkania ilustrowanego slajdami chcemy podzielić się naszymi refleksjami na ten temat.

Jest to zarazem pierwsze ze spotkań dotyczące tematu „Podróż na Wschód 2014”

Prowadzą: Magdalena Karciarz, Magdalena Nowacka i Lesław Kulmatycki

Termin spotkania:

sobota 10 stycznia 2015 o godz. 18.15-19.45

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do Magdy Klos: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 20

ISHWARA PRANIDHANA W JODZE



Fot. Magda Nowacka-Grochołska

Bóg, bożek czy idea boskości?

Īśvarapraṇidhāna w sanskrycie składa się z dwóch słów *īśvara* (ईश्वर) oznacza „Pan”, „Bóg” a *praṇidhāna* (प्रणिधान) to bardzo szerokie pojęcie dotyczące powinności oddania mu czci (rytuały, modlitwy, medytacje, ofiary itp.)

Jak ty rozumiesz zapis owej piątej niyamy?

Czy ma ona dla Ciebie jakiegokolwiek znaczenie?

Czy Ty sam masz koncepcję swojego Boga?

Seminarium rozpocznie się od próby odpowiedzi na ostatnie pytanie kiedy zmierzysz się ze Skalą ustalającą Twój stosunek do transcendencji. A dalej.... jak spotkanie się potoczy? ... będzie zależało od Ciebie.

Prowadzą: Lesław Kulmatycki i Magdalena Kłos

Termin spotkania:

sobota 14 listopada 2015 o godz. 18.15-19.45

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do Magdy Kłos: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 21

SVADHYAYA W JODZE

„Gdy rozum śpi, budzą się upiory”

Przywołany tytuł ryciny hiszpańskiego malarza Francisca Goi związany jest ze *Svadhyaya*, czyli czwartą *nijamą* odnoszącą się bezpośrednio do poznawania, studiowania i nabywania wiedzy.

Mając kontakt z wieloma indyjskimi szkołami, aszramami czy mistrzami jogi mieliśmy poczucie częstego zacierania się granic mitomanii i wiedzy oraz szaleństwa i racjonalności. Wprawdzie duchowe szaleństwo jest akceptowaną cechą poszukiwacza prawdy, niemniej w zderzeniu z zachodnią kulturą warto pamiętać o zdrowym rozsądku. Spotkanie rozpocznie się tradycyjnie krótkim wykładem wprowadzającym w temat, a następnie uczestnicy konwersatorium poproszeni zostaną „zbadanie swojej racjonalności względem jogi”. Na czym takie badanie ma to polegać? Czy coś z tego wynika? i jak się różnimy?...
... o tym w czasie spotkania.

Prowadzą: Lesław Kulmatycki i Magdalena Klos

Termin spotkania:

sobota 28 listopada 2015 o godz. 18.15-19.45

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do Magdy Klos: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 22

Ona i on na macie czyli o żeńskim i męskim aspekcie praktyki jogi.

Czy mocna, intensywna joga jest tylko dla mężczyzn?

Co sprawia, że tak wiele kobiet praktykuje jogę?

Czego szukają w jodze mężczyźni?

Czy rozpoczynając praktykę jogi lub praktykując
dłuższy czas myślimy o tym czy ta praktyka

jest dla nas? Czy odpowiada naszym potrzebom

nie tylko w aspekcie psychofizycznym

ale również obszarów, które wpływają

na kształt naszej osobowości,

jej żeńskiego i męskiego pierwiastku?

To tylko niektóre pytania, jakie zostawią postawione

w trakcie spotkania prowadzonego na dwa głosy.

Prowadzą: Magdalena Karciarz i Piotr Jodko

Termin spotkania:

sobota 12 grudnia 2015 o godz. 18.15-19.45

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do Magdy Klos: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 23

SATYA W ŻYCIU JOGINA ZACHODU

Przemyślenia, próba zrozumienia autorki czym satya jest/była dla joginów w Indiach a jak można ją rozumieć we współczesnym świecie zachodnim. Czy jogę bez praktyki Satya (jam , nijam) można nazywać jogą? Czy są, a jeśli tak, jakie konsekwencje braku praktyki satya? Czy naprawdę istotna jest spójność pomiędzy wyznawaną filozofią Satya (teorią) a rzeczywistym życiem (praktyką) nauczyciela jogi?
Jak nauczać, dawać przekaz Satya?



prowadzenie: Magdalena Kłos
Moderator: Lesław Kulmatycki

Termin spotkania:
sobota 09 stycznia 2016 o godz. 18.15-19.45

**Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do Magdy
Kłos: magdawroc@wp.pl**

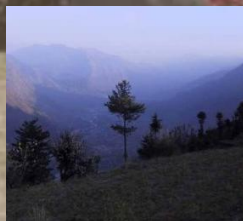
Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 24

JOGA: PRACA ZE ŚWIADOMOŚCIĄ

1. Wstępne omówienie psychologicznych, energetycznych i duchowych aspektów jogi.
2. Ścieżki jogi mało poznane i rzadko praktykowane na Zachodzie: praca z osobowością, budowanie silnej psychiki, umiejętność kierowania praną, osiągnięcie czwartego stanu świadomości.
3. Przykładowe jogiczne metody pracy ze świadomością.
4. Terapia problemów psychologicznych i niwelowanie skutków stresu z wykorzystaniem elementów jogi.



Prowadzi: Inga Schorowska

Termin spotkania:

sobota 20 lutego 2016 o godz. 18.15-19.45

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do


Magdy Kłos: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 25

moje zazen w japońskim klasztorze



Podczas prelekcji podzielę się swoimi doświadczeniami z rocznego uczęszczania na zazen w znanym japońskim klasztorze szkoły Rinzai Engakuji w Kamakurze, niedaleko Tokio.

Osobiste doświadczenia postaram się połączyć z elementami wiedzy i doświadczenia z zakresu kultury i historii Japonii, nabytymi podczas pracy.

Prowadzi:
Dr Beata Bochorodycz
japonistka-politolog

Termin spotkania:

sobota 2 kwietnia 2016 o godz. 18.15-19.45

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do
Magdy Kłós: magdawroc@wp.pl

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 26

joga a katolicyzm... czy możliwa jest koegzystencja?

Jestem Katoliczką z domu i z wyboru. Od prawie 15 lat interesuję się jogą, aby od 8 lat zacząć jej uczyć innych. Twierdzę, że jedno nie wyklucza drugiego, a wręcz odwrotnie. Bliski je mi pogląd biskupa Raffaello Martinelli'ego, który na łamach włoskiej „La Stampa” wyraził zgodę na wprowadzenie jogi i medytacji do praktyk religijnych Kościoła rzymskokatolickiego i gdzie pisał, że *„techniki medytacji, takie jak zen, joga, kontrola oddechu, mantra itd. inspirowane religiami wschodnio-chrześcijańskimi i innymi, mogą być odpowiednim środkiem pozwalającym wiernym stanąć duchowo przed obliczem Boga”*. Po moim wprowadzeniu zachęcam wszystkich do dyskusji wokół tych tematów



Prowadzi:

Magdalena Grocholska-Nowacka

nauczycielka jogi i technik relaksacyjnych

Termin spotkania:

sobota 16 kwietnia 2016 o godz. 18.15-19.45

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze

zgłoszenie swojej obecności do

Magdy Kłos: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych

Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych

Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi

Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 27

joga w drodze

MOJE WĘDRÓWKI z O.P.T. "GARDZIENICE"

*To czas był wędrowania za ptakiem i za snem,
Swoich wśród obcych szukania,
Miejsc, ludzi, drzew*

UMYSŁ POCZĄTKUJĄCEGO

ślady mojej pamięci praktykowania teatralnego i nie tylko teatralnego z lat 1997-96
z ilustracją filmową i fotograficzną



Prowadzi:

Olaf Henryk Andruszko

W latach 1977- 96 pracował w Ośrodku Praktyk Teatralnych Gardzienice obecnie Europejskim Ośrodku Praktyk Teatralnych. Obecnie animator kultury, instruktor teatralny, aktor, fotograf i filmowiec dokumentalista. Od dwóch lat stały uczestnik pilotażowych warsztatów organizowanych przez Wrocławskie Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji Przestrzeń.

Termin spotkania:

sobota 7 maja 2016 o godz. 18.15-19.45

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do:

Magdy Kłos: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

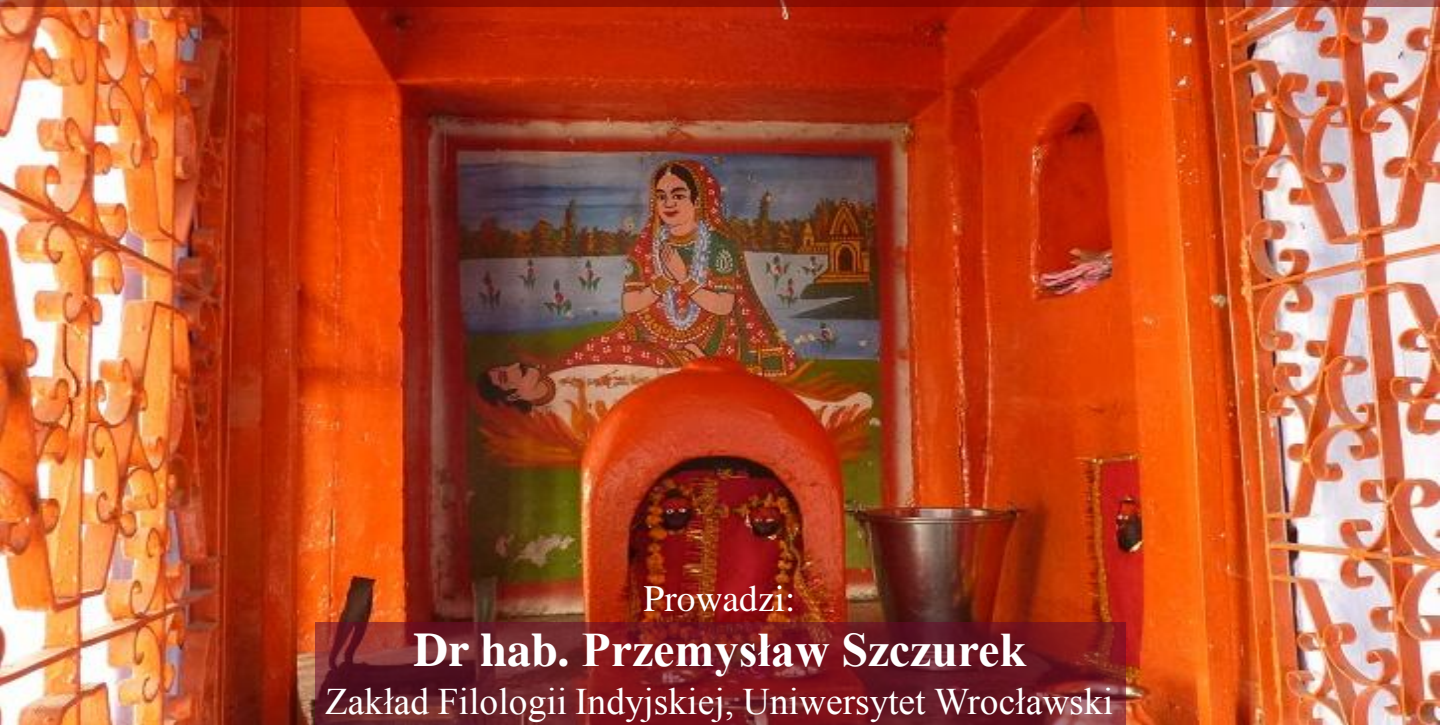
KONWERSATORIA

SPOTKANIE 28

sati

samopalenie wdów w dawnych Indiach

Staroindyjska praktyka samopalenia wdów na stosach ich zmarłych mężów przez wieki fascynowała świat zachodni. Informacje o niezwykłym zwyczaju, powszechnie znanym jako *sati*, docierały do Europy z Indii znacznie wcześniej nim poznana i doceniona została wartość indyjskiej myśli filozoficzno-religijnej, medytacji i jogi, zanim do Europy dotarły upaniszady, Bhagawadgita i treści buddyzmu, zanim dzięki poznaniu Wed i języka, w którym zostały skomponowane, jak i klasycznej formy sanskrytu narodziła się w europejskich uniwersytetach świadomość indoeuropejskiej wspólnoty językowej. Krótka refleksja na temat tego bulwersującego świat zachodni (a niekiedy także same Indie) zwyczaju będzie tematem konwersatorium. Podczas spotkania zaprezentowanych zostanie kilka wybranych świadectw na temat *sati*, literackich i historycznych, starożytnych i nowożytnych, indyjskich i zachodnich.



Prowadzi:

Dr hab. Przemysław Szczurek

Zakład Filologii Indyjskiej, Uniwersytet Wrocławski

Termin spotkania:

sobota 21 maja 2016 o godz. 18.15-19.45

nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do

Magdy Kłos: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych

Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych

Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi

Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 29

joga w szkole

czy można sobie wyobrazić wprowadzenie prostych ćwiczeń koncentracji i uważności w najnormalniejszej klasie szkolnej?

Tak, można. Przykład zawarty w filmowym materiale dokumentalnym pokazuje, że odpowiednio przygotowany nauczyciel jest w stanie pokazać dzieciom na czym polega praca z roztrągnięciem i negatywnymi emocjami. Film oraz krótkie wprowadzenie ma być inspiracją do rozmów wokół możliwości wprowadzenia prostych ćwiczeń jogi psychicznej do szkół

Prowadzą: Lesław Kulmatycki i Magda Kłós

Termin spotkania:

sobota 25 czerwca 2016 o godz. 18.15-19.45


Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do Magdy Kłós: magdawroc@wp.pl

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 30

mandala w jodze

mandala ciała w zatrzymanej pozycji,
mandala ciała w ruchu,
mandala emocji i stanu umysłu,
mandala swojej jaźni i atmana.



Prezentacja na slajdach ukazująca możliwości pracy z mandalą na różnych poziomach oraz zaawansowania adeptów jogi. Jednym z głównych pytań tego spotkania jest pytanie o rolę obrazu, wizualizacji i perspektywicznego tworzenia graficznej „mapy” tego, co ważne w praktyce jogi a może szerzej.... w życiu.

Prowadzą:
Lesław Kulmatycki i Magda Kłós

Termin spotkania:

sobota 17 września 2016 o godz. 18.15-19.45

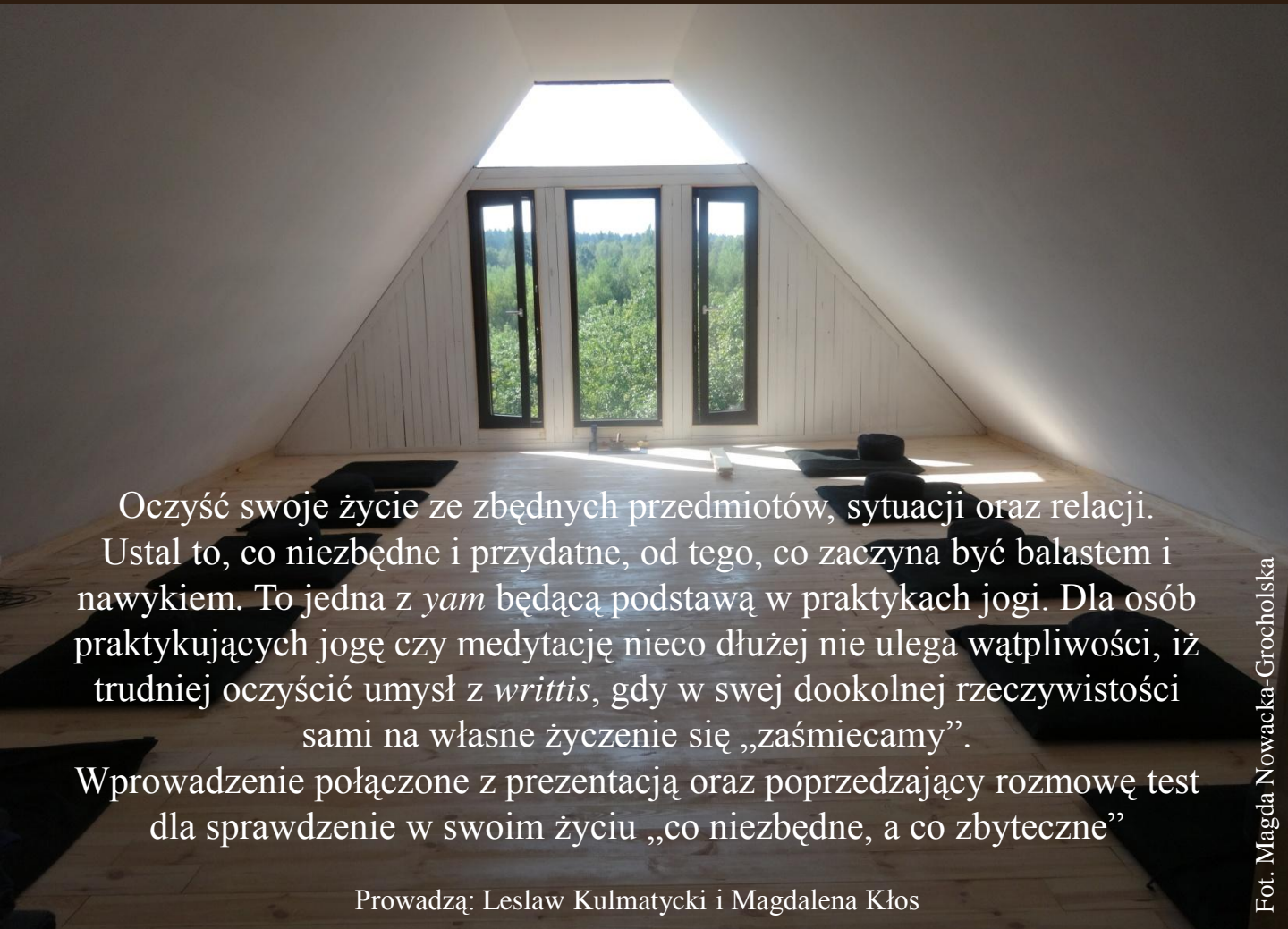
Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do
Magdy Kłós: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 31

APARIGRAHA sugeruje prostotę



Oczyść swoje życie ze zbędnych przedmiotów, sytuacji oraz relacji. Ustal to, co niezbędne i przydatne, od tego, co zaczyna być balastem i nawykiem. To jedna z *yam* będącą podstawą w praktykach jogi. Dla osób praktykujących jogę czy medytację nieco dłużej nie ulega wątpliwości, iż trudniej oczyścić umysł z *writtis*, gdy w swej dookolnej rzeczywistości sami na własne życzenie się „zaśmiecamy”.

Wprowadzenie połączone z prezentacją oraz poprzedzający rozmowę test dla sprawdzenia w swoim życiu „co niezbędne, a co zbyteczne”

Prowadzą: Lesław Kulmatycki i Magdalena Kłos

Termin spotkania:

sobota 1 października 2016 o godz. 18.15-19.45

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do Magdy Kłos: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Relaksacji
Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 32

INDIE 2017 gdzie tam szukać jogi?



Jest to kolejna nasza wyprawa do Indii i kolejna w poszukiwaniu tej jedynej, niczym nie skażonej jogi.

Nie mamy zbyt optymistycznych wieści i chcemy się nimi podzielić.

Po pierwsze jeśli już jest joga, to nie taka, jak sobie wyobrażamy (nasza wina). Po drugie, to tamtejsi „menadżerowie” jogi uczą się dość skutecznie jak wymyślić dobrze sprzedającą się jogę (ich wina).

Fot. Magda Grocholska-Nowacka

Prowadzą: Lesław Kulmatycki i Magdalena Grocholska-Nowacka

Termin spotkania:

sobota 25 lutego 2017 o godz. 18.15-19.45

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do Magdy Kłos: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Relaksacji
Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'