

JOGA NIDRA

W PRAKTYCE



5-7 września i 3-5 października,... etc.

To rozpoczęcie cyklu spotkań dla osób mających własne doświadczenie oraz poszukujących inspiracji dla praktycznego poznania poszczególnych grup praktyk takich jak: rotacja świadomości, sekwencje wyobrażeniowe, praca z symbolami, świadomość wewnętrznej przestrzeni i innych. Praktyka zostanie uzupełniona wykładami na takie tematy, jak: pratyahara i jej poziomy, psychologia joga nidry czy rola joga nidry w radzeniu sobie ze stresem czy autopsychoterapii. Każde z czterech spotkań tego cyklu będzie odrębną całością.

Prowadzą: Leszek Kulmatycki i Magda Grocholska

WARSZTATY – 2025 – GRADÓWEK

rezerwacja obowiązkowa, kontakt: leszekkulm@wp.pl lub groch19@vp.pl