

# Antystresowe techniki jogi & masażu na użytek domowy

7 listopad 2010

Godzina 10.00- 15.30

Organizator:



Joga Mokotów & Ajurweda.pl

Miejsce: Przedszkole nr 146, ul. Sandomierska 2 Warszawa

Antystresowy masaż, to jeden z najwspanialszych prezentów, jakie możemy drugiej osobie dać z miłością i wdzięcznością a przy okazji świetna zabawa!

Świadomy, pełen dobrej energii dotyk jest jednym z najbardziej potężnych sposobów przekazywania i wzmacniania między ludźmi pozytywnych uczuć.

Zanany jest powszechnie leczniczy wpływ dotyku i jego zbawienne działanie na nasz układ odpornościowy i kondycję psychiczną, lepszy rozwój dzieci. Jest to jeden z najskuteczniejszych antydepresantów.

W Indiach masaż w parach jest bardzo popularny i praktykowany powszechnie w rodzinach jako jeden ze środków poprawy jakości życia i utrzymywania serdecznej więzi między członkami rodziny. Joga w formie asan hatha-jogi jest także popularna i pojawia się na jako element codziennej gimnastyki oczyszczającej ciało i umysł.

Na warsztacie poznamy:

- ćwiczenia hatha-jogi usuwające napięcia i pozwalające zneutralizować skutki stresu
- techniki głębokiego relaksu
- nauczymy się antystresowego masażu głowy i stóp

Warsztat ma charakter praktyczny i składa się głównie z demonstracji i wspólnego ćwiczenia poszczególnych technik, dlatego warto wziąć ze sobą partnera, z którym później będzie można praktykować.



## Co jest potrzebne:

---

- do jogi – tylko wygodne, nie krępujące ruchów ubranie. Prócz lekkiego stroju weźcie ze sobą też skarpetki i ciepłą bluzę do pozycji relaksowych.
- do masażu – wygodny strój i ręcznik.

## Prowadzący:

**Natalia Latecka** - masażem zajmuje się od 2004 roku. Ukończyła kursy w Tajlandii, Indiach i Polsce. Zajmuje się masażem tajskim, ajurwedyjskim i refleksoterapią.

**Elżbieta Żuk-Widmańska** - ajurwedą zajmuje się od 2004 roku. Uczyła się w Instytucie Jiva Ayurveda w Indiach, Faridabad pod kierunkiem Doktora Partapa Chauhana oraz w Kerali ukończyła kurs z zakresu masażu ajurwedyjskich "Ayurvedic body work". Prowadzi także warsztaty kulinarne uczące przygotowywania posiłków według zasad ajurwedy oraz uczy kobiety jak dbać o siebie stosując metody naturalne.

**Anna Wawrzycka-Atach** - instruktorka jogi dyplomowana przez Polskie Stowarzyszenie Jogi Iyengara, stopień Junior1Intermediate, instruktorka rekreacji ruchowej. Praktykuje jogę od ponad 15 lat. Ukończyła kilkuletnie kursy doskonalące i Uczyła się w Polsce i Indiach, gdzie ukończyła także w Jiva Ayurveda Clinic & Panchkarma Centre w Faridabad certyfikowany kurs ajurwedy dla kobiet. Prowadzi w Warszawie szkołę Joga Mokotów ([www.jogamokotow.pl](http://www.jogamokotow.pl)).

**Koszt: 300 zł za parę**

**Informacja i zapisy:** [ela@ajurveda.pl](mailto:ela@ajurveda.pl), 511 240 342, 509 019 587 rezerwacją miejsca jest wpłata bezzwrotnej zaliczki 150 zł na konto:



73 1060 0076 0000 3260 0139 8024 Ajurveda.pl ul. Wiosenna 6a 05-092 Łomianki

**Miejsce:** Przedszkole numer 146 ul. Sandomierska 2 Warszawa

---

O masażach:

### Hinduski masaż głowy

Głowa, szyja i barki, to części ciała, w których akumulują się stresy z całego dnia. Skutkiem jest nadmierne napięcie mięśni tych okolic, powodujące wyraźnie odczuwany dyskomfort.

Przedstawimy proste metody i techniki masażowe mające zbawienny wpływ na nasze ciało i psychikę.

Regularny masaż głowy:

... cudownie relaksuje

... zwiększa zdrowie skóry czaszki

... nadaje włosom blask

... likwiduje bloki i nagromadzone

napięcia

... na poziomie emocjonalnym uspokaja ducha i łagodzi stres

W Indiach stosuje się go od tysięcy lat, używając do masażu naturalnych olei, jak sezamowy, kokosowy czy olej amla.

### Masaż stóp

Cóż miłszego może nas czekać po zabieganym dniu niż masaż stóp wykonany przez bliską osobę? I czy może być lepszy sposób na okazanie ciepłych uczuć osobie, którą lubimy, szanujemy albo kochamy?

Warsztat ma na celu nauczenie prostego a jednocześnie relaksującego zabiegu, który może wykonać każdy dysponujący dwoma zdrowymi rękami, odrobiną dobrych chęci i łóżkiem lub po prostu kawałkiem podłogi, trawnika lub piaszczystej plaży. Poznamy kilkanaście podstawowych technik, które pozwolą:

...zrelaksować stopy i za ich pośrednictwem całe ciało

...odciążyć stopy zmęczone długim staniem, chodzeniem lub siedzeniem w jednej pozycji na krześle

...pobudzić krążenie krwi

...rozmasować bolesne miejsca i poić budzić przepływ energii w organizmie

...sprawić przyjemność drugiej osobie



Masaż stóp wykonywany z osobą, którą lubimy jest przede wszystkim świetną zabawą!

Zapraszamy na warsztat!

[www.ioqamokotow.pl](http://www.ioqamokotow.pl) & [www.ajurveda.pl](http://www.ajurveda.pl)