

Milé ženy a dívky,

za impulsem věnovat prostor ženským skupinám a tématům je bytostná potřeba nás žen, naplňovat své ženství. Vnímat intuici, instinkt, činit dobré volby, žít naplněný, radostný a zdravý život.

Jsou dobře známy způsoby, jak se naučit se sebou pracovat, aby žena dokázala intuitivně rozpoznávat, jednat i odpočívat a věnovat se sobě, když je potřeba. Obnovit se a zase vstoupit do života.

Jedním z mocných způsobů duševní i fyzické obnovy, schopnosti cítit ženství a zvláštní sílu ženských orgánů v těle, je cvičení Mohendžodáro.

Toto starodávné cvičení se skládá z devíti pozic, které ovlivňují naše tělo jak zdravotně, energeticky, tak blahodárně zejména v milostné oblasti, jedné z nejdůležitějších v životě ženy. Tím, že poznáme a pochopíme, jak spolu vše souvisí, může nastat vnitřní změna, která se odrazí v postoji k životu, celkovém zdravotním stavu a také ve vztazích s okolím. **Když vy budete zdravá a šťastná, vaše okolí prostoupí přirozený řád.**

Cvičení zpevňuje pánevní dno, snižuje riziko zánětů, krvácení, mírní bolesti při menstruaci. Aktivizuje tvorbu estrogenů a pomáhá udržovat energii, krásu a svěžest. Umožňuje ženě přijmout své ženství, sílu, radost.

Víkend bude věnován seznámení s Mohendžodárem a cvičení 1. pozice, speciálnímu dýchání, meditaci a technikám pro sebevyjádření. Budeme mít také prostor pro otázky a vzájemné sdílení.

Cvičení vede zkušená lektorka paní **Olga Forsterová**

Termín konání: 26. – 28. března 2010
Místo konání: Oneness Centrum Rusava , www.onenesscentrum.cz
Začátek: v pátek v 19:00 lehká večeře, konec v neděli obědem ve 13:00
Strava: vegetariánská, případné diety a zvláštní přání prosím domluvíme předem
Cena: kurzovné + ubytování + strava: 2.480,-Kč , zálohu 500,- Kč pošlete prosím do 14.3. 2010 na účet č. 217 212 557 / 0300

Veďte s sebou, lehký oděv, nejlépe i sukni, šátek na oči, přikrývku na relaxaci, karimatku, přezůvky.

Srdečně Vás zveme !

Pokud potřebujete více informací, prosím, ozvěte se na email : evarusava@seznam.cz nebo na tel:774 903 056. Za Oneness o.p.s. Eva Krejčí