

Srdečně Vás zvou na úvodní večer v ženském kruhu

v rámci cyklu **Cesta k sobě**

V bezpečí ženského kruhu objevíme a podpoříme svoji ženskou moudrost a vnitřní sílu. Každá z nás máme v sobě ukryté nesmírné bohatství a poklady, o jejichž existenci někdy nemáme ani tušení. Nikdy není pozdě stát se tím, kým doopravdy jsme, žít svůj život naplno a s potěšením, najít svoji cestu a kráčet po ní s radostí.

KDY: 23. 10. 2011

18 - 21.00 h

KDE: Hořice Sportcentrum (bazén), sálek 1.patro

CENA: 300,- Kč REZERVACE: 603 527 816

VEDE: Mgr. Helena Vedrová

Veďte sebou: sukni nebo šaty (na tanec), jinak pohodlné oblečení, deku, polštářek, něco drobného na mlsání pro všechny, pití a hlavně dobrou náladu.

Cesta k sobě je systematická práce na sobě. Je složena z několika setkání večerních i celodenních během roku. Termíny s tématy a cenou budou k dispozici na úvodním večeru. Celá skupina se po tomto večeru uzavře. **Co nás čeká:** Tanec a dynamická cvičení k rozproudění energie. Masáže pro uvolnění a zvýšení citlivosti našeho těla. Rituály a meditace k prožití posvátné dimenze sebe sama. Dechová cvičení k prohloubení schopnosti prožívat své tělo, emoce i potěšení. Minikonstelace. Práce s energetickým tělem a čakrami. Sdílení, zpětné vazby,

