



O mnie

Sylwia Guzik - Zięba

Cześć!
mam na imię Sylwia,

jestem certyfikowaną
nauczycielką
Yin Yang jogi w oparciu
o tradycyjną medycynę chińską,
instruktorką somatycznej pracy
z ciałem, autorką metody
transformacji emocji w tańcu.

Propaguję holistyczne
podejście do swojego
dobrostanu, balans,
radość i luz.

Daj poprowadzić się ciału!
Doświadczyć transformacji, radości i luzu.



Healing Dance.

TANIEC EMOCJI

Autorska metoda
odmrażania i transformacji
emocji poprzez somatyczny
ruch i taniec intuicyjny,
dzięki której:

- ☼ pozbędziesz się
niepotrzebnych ciężarów
emocjonalnych,
- ☼ uświadomisz sobie własną
moc, zasoby i wydobędziesz
swój potencjał,
- ☼ zrobisz przestrzeń na nowe
oraz nauczysz się czytać
sygnały z ciała.

CZEŚĆ PIERWSZA

To wprowadzenie ciała w stan rozluźnienia za pomocą swobodnego ruchu. Ma zachęcić Cię do zabawy, przepływu, dotarcia do Twojego własnego światła.

CZEŚĆ DRUGA

Healing dance, w którym przeskanujesz swoje ciało w poszukiwaniu blokujących Cię historii i emocji. Będę w nim Twoją przewodniczką, zadając pytania, na które odpowiedzi znajdziesz w sobie. We wspólnym tańcu rozpuścimy to, co już nam nie służy.

CZEŚĆ TRZECIA

Finał - rytuał robienia przestrzeni na to, co nowe. Zamkniesz w nim przeszłość, pożegnasz to, co stare, otworzysz się na tu i teraz, w którym tworzysz swoją przyszłość.



*Taniec Emocji jest świetnym pomysłem
na wyjątkowy wieczór panieński.*



trening somatyczny

To praktykowanie ruchu
somatycznego,
wykonywanego w skupieniu
na swojej SOMIE, czyli
w poczuciu własnego ciała.





Czy wiesz, że Twoje Tkanki przechowują wspomnienia, przekonania i doświadczenia, które niewolnione blokują codzienne funkcjonowanie w lekkości, komforcie psychicznym i fizycznym?

Wspólnie odkryjemy związek między Twoim ciałem, a umysłem. Pomogę Ci znaleźć obszary emocji, autentycznego i aktualnego stanu fizyczno-psychicznego, być może dyskomfortu, nierównowagi czy bólu.



Połączenie z naturalnym ruchem i dotykiem może pomóc Ci w procesie leczenia i uzyskiwania dobrego samopoczucia.

To także codzienna higiena zadbania o siebie.

Praktyka ta jest połączeniem somatic jogi, metody TRE i bazy ćwiczeń A.Lowena, oraz delikatnego masażu.





terapia somatyczna

Polega na pracy z
ucieleśnieniem emocji,
oczyszczaniu ciała z
przekonań, historii, które
wciąż powodują cierpienie.



Podczas sesji pacjent uświadamia sobie zamrożone w ciele odczucia emocjonalne.

Dzięki temu możliwe jest pozbycie się niepotrzebnych napięć i dyskomfortów. Celem terapii jest również zwiększenie świadomości ciała, zbudowanie zaufania do niego.



Narzędzia wykorzystywane podczas terapii to dotyk, oddech, swobodny ruch. Jeśli czujesz dyskomfort fizyczny lub psychiczny, jest to dobry moment dla Ciebie na terapię somatyczną.



yin yang joga

To praktyka silnie związana
z energią życiową QI -
Pozwól sobie odczuwać
wszystko.

Pozwól CHI(QI) przepływać,
podnieś swoją energię na cały
dzień!

Odbywa się to poprzez
zestawienie dwóch światów
yin i yang, które wzajemnie
się uzupełniają.



Z jednej strony dynamiczna praktyka Yang, angażująca całe
ciało, a z drugiej relaksacyjna Yin, które pozwalają na
kompleksową pracę na wielu poziomach.

Podczas zajęć szukamy przestrzeni w ciele, aby zwiększyć
przepływ energii QI, co w konsekwencji doprowadza do
uwolnienia napięć z ciała i równowagi.

Praktyka dostępna dla osób na wszystkich poziomach
zaawansowania oraz dla początkujących.



yin joga

Yin joga to zajęcia, w których masz czas na wszystko. To podróż w głąb siebie, w której możesz sobie pozwolić na chwilę zatrzymania i relaks. Jest to praktyka uzupełniająca do dynamicznej pracy z ciałem.

Działamy na zmysłach i delikatności, a także pracujemy z emocjami, czyli z ciałem energetycznym i mentalnym. Tkwimy w pozycjach około 3-5 minut, a nawet więcej. To praktyka, której głównymi zasadami są: czas, bezruch oraz wyznaczanie granic.

To również praca z dyskomfortem oraz ogromną dawką uważności czyli mindfulness.

Yin joga wywodzi się z Taoizmu i opiera swoją pracę na TMC oraz na meridianach i energii życiowej, jaką jest Qi.

joga dla dzieci i rodziców

Zajęcia pomagają dzieciom i rodzicom odkryć korzyści płynące ze wspólnych ćwiczeń. Lepsze poznanie możliwości swojego ciała, lepsza koordynacja ruchowa czy umiejętność koncentracji, odprężenia i rozładowywania stresu.

Jest to również cenny sposób na uważne spędzanie czasu ze swoim dzieckiem.





joga dla dzieci



Zajęcia wspomagają koordynację ruchową, a także umiejętność koncentracji, odprężenia i rozładowywania stresu. Wspaniale sprawdzają się u dzieci, które mają trudność z koncentracją i nadpobudliwością. Praktyka ta polega na nauce podstawowych pozycji jogi oraz technik oddechowych i relaksacyjnych.

Podczas zajęć prowadzone są również krótkie ćwiczenia Mindfulness, rozwijające uważność i koncentrację u dzieci.





joga na supie

To proste sekwencje,
ale wymagające większego
zaangażowania naszego
ciała, niż tradycyjna joga.

Element wody sprzyja
uwolnieniu naszych emocji
i ciała od napięć.
Sprawdź jak zareaguje
Twoje ciało i umysł
na wyjście poza strefę
komfortu.

Poczuj przepływ energii...



kobido

To japońska technika masażu twarzy i karku, która jest doskonałą alternatywą dla zabiegów medycyny estetycznej.

Masaż jest niezwykle relaksujący i odprężający, składa się z kilku etapów:

- Etap relaksacji rozluźnia napięte mięśnie i redukuje stres, etap drenażu limfatycznego odprowadza zalegającą limfę i opuchnięcia,
- Etap liftingu stymuluje skórę do napięcia i modeluje, a etap refleksologii twarzy pobudza specjalne punkty w twarzy odpowiedzialne za energię Qi, krążenie i napięcie mięśniowe.





access bars®

Zabieg energetyczny
Access Bars® jest
połączeniem masażu
i terapii manualnej, który
odblokowuje przepływ
energii odpowiedzialnej za
powodzenie i obfitość



Sesje Access Bars® uwalniają od traum i przekonań,
a dzięki dotykowi z różną intensywnością punktów od
powiadającym danym obszarom, pacjent otwiera się na
przyjęcie obfitości i nowych możliwości. Podczas sesji
masowana jest głowa pacjenta, u którego uwalniane jest
napięcie z 32 punktów energetycznych Bars®.

W każdym z punktów energetycznych utrwalone są
przekonania oraz programy mentalne powodujące blokady
i ograniczające zdolność do kreowania rzeczywistości.





access energetic facelift®

Access Energetic Facelift® to masaż górnej części ciała – twarzy, obszarów klatki piersiowej i ramion. Jego główną zaletą jest uwolnienie napięcia nagromadzonego w organizmie przez towarzyszący na co dzień stres, działając ujędrniająco na skórę twarzy.

To niezwykle przyjemny, delikatny i nieinwazyjny zabieg, który pozwala poznać nowy wymiar odczuwania siebie i akceptacji swojego ciała.



Zabieg Access Energetic Facelift® wzmacnia energię i chęci do życia. Odmładzająca sesja Access Facelift ma szczególne właściwości, które nadają naturalnego blasku i witalności ciału i twarzy.





kobiece warsztaty

To spontaniczna impreza
w stylu Afro, dużo tańca, dzięki
któremu możesz odkrywać swoje
własne ruchy.

Sensualność, przyjemność,
tworzenie to pierwotne siły, które
w połączeniu
z miłością, radością, dawaniem
i przyjmowaniem tworzą prawdziwe
spotkania.

Tylko prawdziwe możemy
doświadczać życie, jeśli wejdziemy
w interakcje najpierw z własnym
ciałem,
a następnie w relacje
z drugim człowiekiem.

*Warsztaty są świetnym pomysłem
na wyjątkowy wieczór paniński.*



praca z oddechem i dźwiękiem

praca
z ciałem i emocjami

elementy biodziny

YIN YANG JOGA
YIN JOGA

dobra muzyka

warsztaty

dynamiczne i łagodne sekwencje

elementy tańca i TRE (Tension
Releasing Exercises)

praca na mięśniach i powięzi





Wybierz rodzaj praktyki dla Ciebie

Sesje indywidualne lub grupowe:

healing dance-taniec emocji	400zł (grupowo-wycena)
yin yang joga	250zł
yin joga	250zł
joga dla dzieci i rodziców	300zł (grupowo-wycena)
joga dla dzieci	200zł
trening somatyczny	300zł
sup joga	300zł plus deska
kobido	250zł
access bars®	300zł
access energetic facelift®	350zł
warsztaty	indywidualna wycena
wieczory panieńskie- dowolny wybór zajęć	indywidualna wycena





PODCZAS MOJEJ PRACY, Z CIEKAWOŚCIĄ OBSERWUJĘ,
JAK WSZYSCY SZUKAMY TEGO SAMEGO. MIEJSCA,
Z KTÓREGO ŁATWIEJ PATRZEĆ W PRZYSZOŁŚĆ. MIEJSCA,
KTÓRE POZWOLI NAM BYĆ SOBĄ, GDZIE PANUJE RADOŚĆ,
MIŁOŚĆ, PRZYJEMNOŚĆ... WOLNOŚĆ!

Dołącz do mnie!

Sylwia Guzik-Zięba



mybodybalance.pl



[@my_bodybalance](https://www.instagram.com/my_bodybalance)



501 569 421



sylwiazieba.warsztaty@gmail.com

