



[WWW.MYBODYBALANCE.PL](http://WWW.MYBODYBALANCE.PL)



## ABOUT *me*

### SYLWIA GUZIK - ZIĘBA

JOGA TO DLA MIE NIEUSTANNA PRACA Z CIAŁEM I UMYSŁEM. TO POSZUKIWANIE RÓWNOWAGI I SIŁY WEWNĘTRZNEJ ORAZ DOSKONAŁA FORMA SAMOPOZNANIA. PRACUJE Z CIAŁEM OD 15 LAT. KOCHAM VINYASĘ I TANIEC. MYŚL O TYM, ABY UCZYĆ YIN JOGI POJAWIŁA SIĘ GDY PO DŁUGIEJ SAMODZIELNEJ PRAKTYCE DOMOWEJ POCZUŁAM, ŻE WYDARZYŁO SIĘ ZBYT WIELE, ABY PRZEMILCZEĆ I ZACHOWAĆ TO TYLKO DLA SIEBIE. UKOŃCZYŁAM KURS NAUCZYCIELSKI YIN JOGI W SZKOLE 5 ELEMENTS ORAZ TRENING NAUCZYCIELSKI YIN JOGI W NAWIĄZANIU DO TMC U JO PHEE I DOMINKA TRZNADLA.

KOBIETA, MAMA, SKORPION, KTÓRY LUBI ODKRYWAC ŁĄDY I NURKOWAĆ DO GŁĘBIN OCEANU , JAKIM JEST NASZE CIAŁO , A NASTĘPNIE JAK WAŻKA TAŃCZYC W LEKKOŚCI. TO MOJA PRAKTYKA YIN YANG.

ABY DOSWIADCZYĆ ZYCIA W PEŁNI MUSZĄ ISTNIEĆ RELACJE, DLATEGO TEŻ UWIELBIAM ODKRYWAĆ RELACJE Z INNYMI POPRZEZ TANIEC, BIODANZE I TANTRĘ.



WIERZĘ, ŻE W KAŻDYM Z NAS MIESZKA OGROMNA SIŁA. DZIKA I PIERWOTNA, KTÓRA BUDZI SIĘ BY POPCHNAĆ NAS DO ŻYCIA!

PODCZAS MOJEJ PRACY, Z CIEKAWOŚCIĄ OBSERWUJE, 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!

## Amaja

---

Sylwia Guzik - Zięba

@mybodybalance

@mynaturalcare

tel.501569421

sylwiazieba.warsztaty@gmail.com

[WWW.MYBODYBALANCE.PL](http://WWW.MYBODYBALANCE.PL)





# yin yang flow

morning yoga

mindful movement



# yin yang flow



To wyjątkowe połączenie klasycznej jogi i daleko wschodniej myśli taoistycznej, tańca smoka oraz ruchu intuicyjnego.



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, co w konsekwencji doprowadza do uwolnienia napięć z ciała.







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



Celem praktyki jest osiągnięcie równowagi w ciele i umyśle.  
To również praca z ciałem i emocjami, puszczenie tego co dla nas ciężkie i nieaktualne, w największej lekkości i miłości do siebie.







# SESJE YIN YOGI

[WWW.MYBODYBALANCE.PL](http://WWW.MYBODYBALANCE.PL)



# SESJE YIN YOGI



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

To również praca z emocjami, 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.

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 świadome rozluźnianie napięć z ciała. Aktywny bezruch, w którym tylko pozornie nic się nie dzieje. Wraz z uczestnikami zajęć fizycznie pracujemy na powięzi, tkankach łącznych, ścięgnach, więzadłach, stawach i kościach.







# YOGA

Uwolnij swoją pierwotną naturę siłę...  
Odszukaj w ciele radość i wolność!





# AFRO JOGA

TO PRAKTYKA W STYLU YIN YANG, PODCZAS KTÓREJ WZMOCNISZ SWOJE CIAŁO I UWOLNISZ SWOJE CIAŁO OD NAPIĘĆ I BLOKAD

JEST TO SPORA DAWKA DOBREJ ENERGII DLA CIAŁA I UMYSŁU, TO ZDECYDOWANIE PRAKTYKA RADOŚCI I WOLNOŚCI!

PRAKTYKA MA CHARAKTER SPONTANICZNY, W KTÓREJ JEST SPORO MIĘKKICH, POWIĘZIOWYCH RUCHÓW ORAZ TZW. "BODY SHAKE".



# JOGA NA SUPIE



ELEMENT WODY SPRZYJA UWOLNIENIU  
NASZYCH EMOCJI I CIAŁA OD NAPIĘĆ!

POCZUJ PRZEPLÝW ENERGII...

[WWW.MYBODYBALANCE.PL](http://WWW.MYBODYBALANCE.PL)

# JOGA NA SUP'IE

PRAKTYKA JOGI NA SUP'IE TO PROSTE SEKWENCJE ALE WYMAGAJĄCE WIĘKSZEGO ZAANGAŻOWANIA NASZEGO CIAŁA.

SPRAWDŹ JAK ZAREAGUJE TWOJE CIAŁO I UMYSŁ NA WYJŚCIE POZA STREFĘ KOMFORTU?

WZMACNIAJĄCA I RELAKSUJĄCEJ PRAKTYKA W TOWARZYSTWIE LEKKIEJ MUZYKI, CO POZWOLI W PEŁNI POCZUĆ LETNI CZAS I BYCIE W PEŁNI SWOJEJ MOCY





# Warsztaty yin yang

JAK WEJŚĆ W ŻYCIOWY  
PRZYPEŁYW CZYLI FLOW?

JAK PUŚCIĆ KONTROLĘ?

# Czym jest flow?



FLOW, TŁUMACZĄC DOSŁOWNIE, TO BYCIE UNOSZONYM PRZEZ WODĘ. TO ROBIENIE DLA ROBIENIA.



W PEWNYM MOMENCIE ŻYCIA DOCHODZIMY DO PUNKTU, GDZIE TRZEBA WYKONAĆ SKOK Z URWISKA. Z ZAJĘTĄ GŁOWĄ SPRAWAMI DNIA POWSZEDNIEGO, TAKI SKOK JEST NIEWYKONALNY.



KONTROLA, JAKĄ PROWADZI NASZA GŁOWA, OWSZEM JEST POTRZEBNA. JEDNAK GDY CHCEMY SIĘ OD NIEJ UWOLNIĆ W WIĘKSZOŚCI PRZYPADKÓW JEST TO TYLKO NA POZÓR.



PUSZCZENIE KONTROLI, CZYLI UWOLNIENIE TEGO, CO CIĘŻKIE DLA NAS, NIEZROZUMIAŁE, CO ZABIERA NAM CIAŁO JEST DLA NAS CZĘSTO ABSTRAKCYJNE.

METODĄ JEST OBECNOŚĆ I UWAŻNOŚĆ, KTÓRE RODZĄ ZAANGAŻOWANIE.



YIN YANG - JAK PUŚCIĆ KONTROLĘ I WEJŚĆ W STAN FLOW TO WARSZTAT UWALNIANIA NAPIĘĆ Z CIAŁA, ZRZUCANIA TEGO CO CIĘŻKIE, NAPINAJĄCE, W OGROMNEJ DAWCE LEKKOŚCI I CZUŁOŚCI.



# Dla kogo warsztaty?



TO WARSZTAT PRACY Z CIAŁEM I EMOCJAMI W OPARCIU O TMC.  
TO WARSZTAT DLA KAŻDEGO, KTO CZUJE CIĘŻKOŚĆ W CIELE, W OBSZARZE JELIT I JAMY  
BRZUSZNEJ, KLATKI PIERSIOWEJ, BIODER, IDEALNY RÓWNIEŻ DLA OSÓB MAJĄCYCH  
WRAŻENIE „ CIĘŻKICH” NÓG.

„Puszczaj to co ma odejść, przyjmuj to co ma nadejść, w  
lekkości i czułości”

[WWW.MYBODYBALANCE.PL](http://WWW.MYBODYBALANCE.PL)





praca z oddechem i  
dźwiękiem

praca  
z ciałem i emocjami

YIN YANG JOGA  
YIN JOGA

elementy biodzazny

dobra muzyka

**warsztaty**

dynamiczne i łagodne  
sekwencje

elementy tańca i TRE  
(Tension Releasing  
Exercises)

praca na mięśniach i  
powięzi

WWW.MYBODYBALANCE.PL







# Kobiece warsztaty

AFRYKA. ZANJDZ SWÓJ ŁĄD. OD  
SEKSULANOŚCI DO RADOŚCI.

JOGA & AFROMOVEMENT  
ELEMENTY BIODANZYI I TANTRY,



[WWW.MYBODYBALANCE.PL](http://WWW.MYBODYBALANCE.PL)





SZUKANIE WŁASNEGO ŁĄDU  
ZACZYNA SIĘ OD NIEUSTANNEJ  
ROZMOWY Z CIAŁEM,  
ZAUWAŻANIEM CZĘŚCI CIAŁA,  
KAWAŁEK PO KAWAŁKU,  
DAWANIU SOBIE RADOŚCI I  
PRZYJEMNOŚCI. BĘDZIEMY  
INSPIROWAĆ SIĘ AFRYKĄ,  
MIEJSCEM, GDZIE KRÓLUJE  
RADOŚĆ, GDZIE JUŻ  
RACZKUJĄCE DZIECI, UCZONE  
SĄ WYTWARZAĆ RADOŚĆ I  
PRZYJEMNOŚĆ W CIELE Z  
RUCHU BIODER I KLATKI  
PIERSIOWEJ.

TANIEC, TO COŚ WIĘCEJ NIŻ  
TYLKO TANIEC.  
TO TEŻ SZUMNE SŁOWO, A W  
EFEKCIE CHODZI O RUCH,  
TWÓJ RUCH.



# Kobiece warsztaty to:

DOBRA I SPONTANICZNA IMPREZA W STYLU AFRO, DUZO TAŃCA –  
BĘDZIESZ ODKRYWAĆ SWOJE WŁASNE RUCHY :)

ODBLOKOWANIE KOBIECEJ ENERGII I WYRAŻENIA JEJ  
PRZEZ TANIEC.

"SHAKY JOGA" PRZY Z AFRO BEATS CZYLI BARDZO WZMACNIAJĄCA  
PRAKTYKA ALE I UWALNIAJĄCA NAPIĘCIA I ZASTOJE Z CIAŁA

DYNAMICZNA MEDYTACJA POPRZEZ WSZYSTKIE CZAKRY  
I UWOLNIENIE BLOKAD PRZEDE WSZYSTKIM Z POZIOMU CZAKRY  
SAKRALNEJ I SERCA,

POŁĄCZENIE I UAKTYWNIENIE CZAKRY SAKRALNEJ I SERCA  
PODCZAS AFRYKAŃSKIEGO ĆWICZENIA ZE ŚWIECĄ

MUZYKA I INSTRUMENTY AFRO

ELEMENTY BIODAZNY

SVASANY , KTÓRA BYĆ MOŻE PRZENIESIE CIĘ W TWÓJ  
"WYMARZONY LĄD" GDZIĘŚ NA ŚWIECIE.

SEKSUALNOŚĆ, PRZYJEMNOŚĆ, TWORZENIE  
TO PIERWOTNE SIŁY, KTÓRE W POŁĄCZENIU Z  
MIŁOŚCIĄ, RADOŚCIĄ, DAWANIEM I  
PRZYJMOWANIEM TWORZĄ PRAWDZIWNE  
SPOKANIA.

MOŻEMY  
TYLKO PRAWDZIWE DOŚWIADCZAĆ ŻYCIE, JEŚLI  
WEJDZIEMY W INTERAKCJE NAJPIERW Z WŁASNYM  
CIAŁEM, A NASTĘPNIE W RELACJE Z DRUGIM  
CZŁOWIEKIEM.







Znajdź czas dla siebie!

Wybierz rodzaj praktyki

Przyłącz się do nas  
i uwolnij swoją energię!



**Do zobaczenia  
na zajęciach!**