



MY BODY BALANCE

Sylvia Zięba

OFERTA



O MNIE

Mam na imię Sylwia i na wstępie pięknie dziękuję za kontakt i chęć zapoznania się z moją ofertą. Jestem instruktorką jogi: współpracuję ze studiami jogi na terenie całej Polski, prowadzę zajęcia indywidualne, grupowe i online. Jestem organizatorką wyjazdów jogowych, a także szkoleń dla przyszłych instruktorów.

Uwielbiam pracę z ludźmi i już dawno zrozumiałam, że energia jest zaraźliwa. Dlatego, aby otrzymywać, daję jej jak najwięcej moim podopiecznym i każdemu, kto pojawi się na mojej życiowej drodze. Jestem kobietą po 30-stce oraz mamą wspaniałej dwójki dzieci, które są dla mnie najważniejszymi nauczycielami sztuki uważnego życia. Uwielbiam czekoladę i taniec, a w poprzednim życiu musiałam być włóczykiem, bo kocham podróże. Joga to dla mnie najpiękniejsza podróż w głąb siebie.

Misją mojej firmy jest dotrzeć do jak największej liczby osób i uświadomić, że praca z ciałem jest narzędziem do samopoznania, uzyskania wewnętrznego spokoju, siły, piękna, uważności.

OFERTA USŁUG

Serdecznie zapraszam do zapoznania się z moją ofertą usług. Jestem otwarta również na inne propozycje współpracy lub modyfikacje oferty. Porozmawiajmy i znajdziemy dogodne rozwiązanie. Chęć jeszcze podkreślić, że głównym celem wszystkich moich zajęć jest praca z rozpoznaniem emocji i ich uwalnianiem. Emocje manifestują się również w ciele, a moim zadaniem jest pomóc je zidentyfikować i uwolnić.



I. GIMNASTYKA I PRACA Z EMOCJAMI U DZIECKA

Zajęcia skierowane są dla dzieci w grupach wiekowych 4-6 lat , 7-12 lat. Podczas zajęć odkrywamy korzyści płynące z ćwiczeń, poznajemy lepiej swoje ciało i umysł. Zajęcia wspomagają **koordynację ruchową**, a także umiejętność **koncentracji**, **odprężenia** i **rozładowywania stresu**.

Nauczymy się wykonywać podstawowe pozycje jogi oraz wprowadzimy techniki oddechowe i relaksacyjne. Podczas zajęć prowadzimy również krótkie ćwiczenia Mindfulness, rozwijające uważność i koncentrację u dzieci.

Kładę szczególny nacisk na rozpoznanie naszych **emocji**. Nauczymy się gdzie emocje ukrywają się w ciele, co nam robią, jeśli nie pozbędziemy się ich z naszego małego ciała. Całą praktykę zakończymy krótką bajką relaksacyjną dla dzieci, w pozycji SAVASANA, czyli pozycji "śpiącego", co zapewni głęboki relaks i wyciszenie.

*możliwość prowadzenia zajęć w języku włoskim i angielskim



KOSZT: 40 zł +23 % vat jedno zajęcia grupowe
120 zł + 23 % vat jedno zajęcia indywidualne

Na życzenie mogę przygotować specjalną, indywidualną ofertę opartą o potrzeby dziecka.

II. 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.



O ZAJĘCIACH

Na zajęciach wprowadzamy podstawowe pozycje jogi oraz techniki oddechowe i medytacyjne. Uczymy dzieci **uwagaści, spokoju i relaksu**. To bardzo ważny aspekt ich życia, szczególnie w dzisiejszym świecie, w którym czeka na nie wiele bodźców i wyzwań. Zajęcia mają na celu rozładowanie stresu, poprawienie komunikacji dziecka z rodzicem a ponad wszystko: **umocnienie więzi z rodzicem, bliskości, empatii i czułości**. Praktyka ta to czas w którym rodzic jest tylko dla dziecka, a dziecko tylko dla rodzica. Czułość i radość z poczucia bliskości to nasz cel.

*możliwość poprowadzenia zajęć w języku włoskim oraz angielskim.

KOSZT: 50 + 23 % vat za pojedyncze zajęcia.



III. ZAJĘCIA STACJONARNE

Prowadzę zajęcia Yin oraz Yin Yang jogi, współpracując z najlepszymi studiami jogi w Krakowie. Ciągłe poszerzam swoje możliwości i lokalizacje, dlatego zajrzyj na www.mybodybalance.pl, aby dowiedzieć się gdzie mnie znaleźć.



O ZAJĘCIACH

YIN JOGA to zajęcia, które zabierają włąb siebie: pozwalają na chwilę zatrzymania i relaks. **To praktyka uzupełniająca do dynamicznej pracy z ciałem.** Podczas sesji świadomie rozluźniamy napięcia w ciele, pracujemy na powięzi, tkankach łącznych, ścięgnach, więzadłach, stawach i kościach. 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.**

YIN YANG JOGA pozwala osiągnąć stan **równowagi duszy i ciała.** Praktyka Yin Yang to wyjątkowe połączenie klasycznej jogi i daleko wschodniej myśli taoistycznej. Z jednej strony **dynamiczna praktyka Yang**, angażująca całe ciało, z drugiej **relaksacyjna Yin**, pozwalają na kompleksową pracę na wielu poziomach. Podczas zajęć poszukamy przestrzeni w ciele, aby zwiększyć **przepływ energii**, co w konsekwencji doprowadzi do uwolnienia napięć z ciała. Odbyna się to poprzez zestawienie dwóch światów yin i yang, które wzajemnie się uzupełniają. Celem praktyki jest osiągnięcie równowagi w ciele i umyśle.

KOSZT: 50 zł brutto za pojedyncze zajęcia

IV. ZAJĘCIA INDYWIDUALNE

Zajęcia indywidualne są szczególnie polecane dla osób, którym z trudnością przychodzi wykonywanie niektórych pozycji, np. z powodu kontuzji czy specyficznych dolegliwości bólowych. Podczas zajęć ze mną przybierane pozy są na bieżąco korygowane, dzięki czemu szybciej nauczysz się, jak układać swoje ciało w konkretnych asanach. Skupiam się w pełni na Tobie, i poświęcam Ci cały swój czas i wysiłek. Motywuję do pracy nad ciałem i umysłem, dzięki czemu osiągasz upragniony **relaks** i uwalniasz się od **bólu** i **napięć**.

Indywidualna praktyka jogi w Krakowie to doskonały pomysł także dla osób **bardzo zajętych**. W pełni dopasowuję się do Twoich możliwości czasowych. Dzięki sesjom indywidualnym możesz uprawiać jogę podczas przerwy na lunch, późnym wieczorem czy wczesnym rankiem. Możemy spotykać się w studio, lub, jeśli wolisz, przyjadę do Ciebie i poprowadzę praktykę tam, gdzie czujesz się **komfortowo i bezpiecznie**.

KOSZT: 120 zł netto + 23% VAT na terenie Krakowa, dojazd poza Krakowem wyceniam indywidualnie

Więcej na stronie: <https://www.mybodybalance.pl/oferta/joga-zajecia-indywidualne>



V. MINDFUL YIN JOGA W BIZNESIE

„Stres w życiu jest dziś tak ogromny i podstępny, że coraz więcej ludzi świadomie decyduje się zrozumieć go lepiej i nauczyć się nad nim panować. Zdają sobie sprawę, że nie ma sensu czekać, aż ktoś uczyni za nich świat lepszym” J. Kabat -Zinn



O ZAJĘCIACH

Autorski program, który nazwałam **Mindful Yin Yoga w Biznesie**, skierowany jest dla pracowników korporacji oraz makro i mikro przedsiębiorców. Dla każdego, kto codziennie doświadcza stresu związanego z pracą i życiowymi obowiązkami, co bezpośrednio prowadzi do napięć w ciele, złego samopoczucia i braku motywacji życiowej.

W każdej pozycji **yin jogi**, oprócz rozluźnienia napięć w ciele, spróbujemy odpowiedzieć na pytanie gdzie aktualnie jesteśmy w życiu oraz w kontakcie z samym sobą, postaramy się wspólnie nabrać innej perspektywy, cierpliwości, akceptacji i zaufania do siebie. Spróbujemy nauczyć się patrzeć na siebie i na świat, w którym obecnie żyjemy, być może w nowy, lepszy sposób.

Zajęcia **yin yogi** są pracą z ciałem, **umysłem, oddechem, myślami i emocjami**. W swojej pracy, kiedy uczniowie trwają w asanach, wykorzystuję metodę nazwaną **Mindfulness**, czyli praktykę uważności, stworzoną przez prof. J. Kabat -Zinn'a.

Ofertę zajęć przygotowuję dla każdego przedsiębiorcy indywidualnie. Osoby zainteresowane mają również możliwość wzięcia udziału w zajęciach Yin Yogi online, poprzez platformę zoom oraz w języku angielskim.

Serdecznie zapraszam!

VI. ZAJĘCIA ONLINE

Zajęcia są połączeniem praktyki **yin jogi** z praktyką **hatha jogi** oraz **słow vinyasy**. To mój **autorski program**, nawiązujący silnie do nauki uważności w ciele i umyśle, połączony z lekkością, przestrzenią, wewnętrznym „tańcem”, życiowym flow, czyli tym czego potrzebuje nasze ciało. To totalny **luz jogiczny**, miejsce, gdzie łączymy dwa światy yin i yang. **YANG** – praktyka bardziej **energiczna**, pracująca na mięśniach, mająca na celu wzmocnienie i motywację do działania oraz **YIN** – pozwalająca na **odpuszczenie** oraz zniwelowanie napięć mięśniowych w naszym ciele. **Joga online** to praktyka z natury spokojna i wyciszająca i opracowałam ją tak, aby każdy uczestnik poczuł się zregenerowany i zrelaksowany.

POJEDYNCZE WEJŚCIE: 30,00 zł netto

1x zajęcia na żywo na Zoom.

PAKIET: 100, 00 zł netto

4x zajęcia na żywo na Zoom.

Po każdej praktyce link do nagrań ważny 72h.

Więcej na stronie: <https://www.mybodybalance.pl/yin-joga-online>





KURSY I SZKOLENIA

- Yin Joga i TMC (tradycyjna medycyna chińska)
- Yin według 5 przemian: Element wody
- Yin według 5 przemian: Element DREWNA
- Yin według 5 przemian: Element OGNIA
- Yin według 5 przemian: Element ZIEMI
- Yin według 5 przemian: Element METALU
- Sesje relaksacyjne Yin Yang jogi
- Tematyczne sesje Yin jogi, takie jak: joga na koncentrację, obfitość, motywację i pasję w życiu, na spokój, przepływ wody, koncentrację, piękną cerę, trawienie.
- Mindfulness u Mnie i Mojego Dziecka



KURSY I SZKOLENIA

Wyjazdy szkoleniowe i retrety jogowe

- KobiECE przebudzenie! W Górach Sowich!
30.09.2022 - 2.10.2022
- Życie bez bólu, życie w lekkości" W przepływie Yin Yang! 4-6 listopada w Swystowym Sadzie, Ropki
- Kursy nauczycielskie - organizacja eventów dla nauczycieli jogi Senior



KURSY I SZKOLENIA

- Yin Joga i Tradycyjna Medycyna Chińska w formie Treningu Nauczycielskiego
- Yin Yang - Trening Nauczycielski
- Warsztaty:
 - Yin Joga: Wspomaganie Trawienia,
 - Zimowa Yin Joga,
 - Wiosenna Yin Yoga
 - Acu Yin joga
 - MyoYin dla Sportowców
 - MyoYin Głęboki Relaks

VII. ZABIEG ACCESS BARS

Access Bars to rodzaj terapii manualnej. Została ona opracowana ponad 20 lat temu przez Gary'ego Daglasa. Jest to zabieg, uwalniający od traum i nagromadzonych przekonań oraz otwierający nowe możliwości. Może dosłownie odmienić życie.



O ZABIEGU

Na głowie znajdują się 32 punkty energetyczne Bars. Są to miejsca, w których gromadzą się elektromagnetyczne naładowania, powstające i utrwalane pod wpływem przekonań i mentalnych programów. Owo zatrzymane elektromagnetycznej energii w tych ważnych punktach ogranicza naszą zdolność do kreowania rzeczywistości. Trzeba uwolnić to napięcie, by umożliwić umysłowi oczyszczenie się z niepotrzebnych wzorców. Wtedy zaczynamy inaczej funkcjonować.

Access Bars to zabieg, polegający na delikatnym, manualnym stymulowaniu punktów Bars na głowie. Odpowiedni dotyk pozwala na rozładowanie spolaryzowanego ładunku elektrycznego, zgromadzonego w mózgu. Uwolniony, „opróżniony” punkt przestaje stanowić barierę w przepływie energii.

Sesja Bars jest bardzo delikatna i kompletnie nieinwazyjna. Efektem terapii jest uwolnienie nagromadzonej energii. Powrót do swobodnego przepływu energii przez punkty Bars wywołuje poczucie spokoju, otwierania się nieograniczonych możliwości i życiowej przestrzenności. Zabieg jest przyjemny i głęboko relaksujący. Terapia działa głęboko, dzięki czemu zmiany są trwałe. Terapię Bars można łączyć z innymi technikami pracy z ciałem.

VII. ZABIEG ACCESS BARS & FACELIFT

Terapia ta wpływa pozytywnie przede wszystkim na samopoczucie i przekonanie o własnych możliwościach. Pomaga wyjść z dołków i problemów, podjąć ważne decyzje, zmienić to, co wymagało zmiany (często od dawna). Pozytywne efekty pojawiają się w wielu obszarach: finansowym, kreatywności, zdrowia, komunikacji, radości z życia, wdzięczności. Znikają lęki i bezsenność. Wzrasta poczucie własnej wartości, zwiększa się łatwość podejmowania decyzji. Pod wpływem uwalniania nagromadzonych napięć, pojawia się trzeźwość umysłu (także w przypadku zażywania leków psychotropowych). Organizm ma więcej energii i siły do działania, wzrasta odporność na stres i choroby.

Pomyśl – Jak by to było, gdybyś w trakcie delikatnego dotyku głowy, w najgorszym przypadku głęboko się **zrelaksował**? Gdybyś wyrzucił męczące myśli, trudności i przeciwności bez wchodzenia w nie? Gdybyś, w wygodnej pozycji, w ciszy, otrzymał dostęp do zakodowanych w umyśle **obfitości i mógł** wykreować nowe **możliwości**?

CELEM ACCESS BARS JEST, ABY WSZYSTKO W ŻYCIU PRZYCHODZIŁO Z ŁATWOŚCIĄ, RADOŚCIĄ I OBFITOŚCIĄ!

Zabieg jest często stosowany również u dzieci nadpobudliwych lub/i z obniżoną zdolnością do koncentracji.

KOSZT: 180ZŁ NETTO + 23% VAT - dla dorosłych
120 zł netto + 23% VAT - dla dzieci





DANE FIRMY

My Body Balance Sylwia Zięba

+48 501 569 421
mybodybalance@mybodybalance.pl
sylwiazieba.warsztaty@gmail.com

Dane do FV

Fundacja Rozwoju Przedsiębiorczości "Twój StartUP"
ul. Żurawia 6/12 lok. 766, 00-503 Warszawa
NIP: 5213641211, REGON: 146433467, KRS: 0000442857

Dane do przelewu

MBank 08114000260000543359005863

WWW.MYBODYBALANCE.PL

