

**WYKRZYCZ
SOBIE
SIEBIE**

Warsztaty z Krzyku Na Łące

17/18 lub 22/23 maja 2025





WYKRZYCZ SOBIE SIEBIE

To jest **czas**, kiedy możesz złapać refleksję, dowiedzieć się więcej o magii krzyku i o jego wielu wymiarach.

Zaczynamy od **samoświadomości**, idziemy do uwolnienia i wyrażenia.

Łapiemy **perspektywę** i pracujemy z ciałem, o które szczególnie zadbamy.

Bo krzyk jest **łącznikiem** pomiędzy tym, co z ciała a tym, co z duszy czy z umysłu.

Krzyk jest oznaką życia, pierwszego oddechu, jest dowodem, że żyję. Chcę Cię zabrać w podróż - od lęku i napięcia do poczucia, że żyjesz, które rodzi się w krzyku i z krzykiem.

Sprawdźmy razem proszę, co Ci krzyk daje, co Ci zabiera i jak bardzo uwalniającym odczuciem może być wyrażenie siebie, swoich pragnień, niezgody czy wspólnoty.





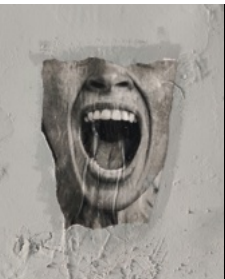
WYKRZYCZ SOBIE SIEBIE

- Będziemy szukać **głosu**
- Będziemy **sprawdzać**, po co krzyczymy
- Będziemy sprawdzać, po co **NIE** krzyczymy
- Poszukamy **rodzajów** krzyku
- **Popracujemy** z głową, sercem i duszą
- Uaktywnimy **ciało**, od małego palca u stopy po ostatni włos na głowie

DLA KOGO:

- Dla **Kobiet**, które chcą się uwolnić od frustracji i złości
- Dla tych, które chcą **poznać**, siebie i swoje pokłady siły
- Dla wszystkich, które **pragną** oczyszczenia i zrozumienia tego, co je ogranicza
- **DLA CIEBIE**





GDZIE

Na Łące to magiczne miejsce. Jego właścicielka, Kamila to prawdziwa opiekunka tego Miejsca Mocy - nieziemsko przygotowany do warsztatów dom, który kiedyś należał do jej babci.

Będziemy korzystać z kobiecej mocy pokoleń, zaklętej w każdym pomieszczeniu domu i przestrzeni **Na Łące**.

Na następnym
stronach
załączyłam kilka
słów i zdjęć od
Kamili



NA ŁĄCE
dom i przestrzeń

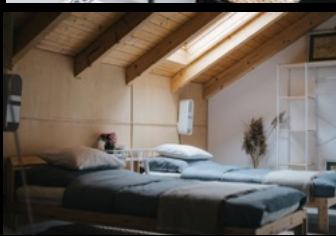


Na Łące to miejsce z dala od gwaru, pośpiechu i codziennych napięć. Tworzyłam je przez kilka lat, a dziś jestem tu opiekunką moich gości i gospodynią. Zadbam, nakarmię, podam rano kakao albo kawę i dam moc dobrej energii.



Łąka zbudowana jest z tego, co buduje również mnie. To jest spokój, bezpieczeństwo lekkość, energia równości, przyjaźń, relacja z drugim człowiekiem oparta na prawdzie i szacunku do różnic, uśmiech.

Sercem zapraszam Cię **Na Łąkę.**



Pokoje
i sala warsztatowa
Na Łące



GDZIE



Na Łące znajdziesz na:

Facebooku

<https://www.facebook.com/domnalace/>

i LinkedIn:

www.linkedin.com/in/kamilaszymanska

Adres to:

96-514 Rybno, Jasieniec 1

To godzina drogi z Warszawy – zjazd Wiskitki z autostrady A2
I godzina drogi z Łodzi – zjazd Łowicz/Skierniewice

KIEDY

Masz **dwa terminy** w na wiosnę do wyboru:

Weekend: 17/18 maja 2025

I w ciągu tygodnia: 22/23 maja 2025

Możesz przyjechać już dzień wcześniej po południu - na kolację, pobyc na łonie natury, wyciszyć się, być już Na Łące ;)





CENA

Co dostajesz

- warsztaty (dwa dni 10:00 - 17:00 każdy)
- spanko (pokoje dwu i trzy osobowe)
- dostęp do całego pięknego domu, terenu wokół, sauny i bani
- pyszne jedzenie
- uwolnienie, bezpieczną przestrzeń i cudowną synergię grupy (będą same kobiety tym razem)

2200pIn (chyba, że jesteście dwie, to każda z Was płaci
2000pIn :)

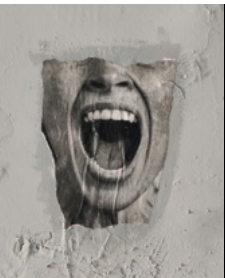
To warsztat psychologiczny, więc to jest cena brutto.

WAŻNE - MASZ WYBÓR

Możesz przyjechać już dzień wcześniej po południu - na kolację, pobyć na łonie natury, wyciszyć się, być już Na Łące ;)

doliczymy za to 150pln





O MNIE

Cześć, mam na imię Ewa, jestem psycholożką i trenerką. Moja praca to przede wszystkim wspieranie zmiany - takiej na lepsze, takiej która doda Ci skrzydeł i pozwoli odetchnąć z ulgą.

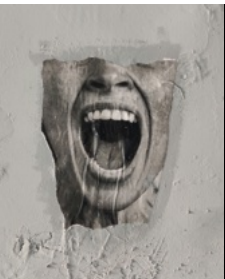
Czasami to dobre narracje, czasami porozumiewanie, ale zawsze jest u mnie dużo o samoświadomości i zdrowej wytrwałości w byciu sobą w najlepszym wydaniu, nawet gdy jest trudno.

Uczące momenty celebruję, odpoczynkiem się cieszę, a warsztaty w kameralnej grupie to moje uwolnienie i największa radość.

Robię, to co robię, ponieważ głęboko wierzę, że:

„Warto sięgać dalej niż to co znane, bo możemy i potrafimy więcej niż nam się wydaje”.





O MARCIE - WSPÓŁPROWADZĄCEJ

Cześć, mam na imię Marta. Jestem aktorką i trenerką. Od lat "pracuję" w emocjach łącząc je z ciałem, głosem, oddechem i myślami.

Tworzę postaci w filmie i teatrze oraz przestrzenie dla rozwoju i czułej transformacji.

Pracuję warsztatowo i indywidualnie głęboko wierząc, że

*każdy ma w sobie wszystko, czego potrzebuje, żeby
wieść szczęśliwe i spełnione życie.*

Warsztaty to idealna przestrzeń, żeby to odkrywać.

Więcej o mnie i o tym jak pracuję znajdziesz tu:

tumartakrol.com



WYKRZYCZ SOBIE SIEBIE - kilka szczegółów byśmy mogły sprawnie przeprowadzić warsztaty

- ◆ Kiedy się zgłosisz mailowo, poproszę Cię o dane do rachunku i prześlę szczegóły przelewu. To wykonanie przelewu potwierdza Twój udział i gwarantuje Ci miejsce na warsztatach
- ◆ Opłaty dokonujesz jednorazowo: jeśli potrzebujesz rozbić ją na dwie części - napisz, poszukamy rozwiązania (opcja dostępna do 15.04.2025)
- ◆ Wpłata jest bezwrotna, natomiast jeśli okaże się, że nie możesz wziąć udziału, możesz:
 - Przyjść w drugim terminie, jeśli będą tam miejsca (zmiana możliwa do 10.05.2025)
 - Odstąpić swoje miejsce innej osobie (kobiecie), wskazanej przez Ciebie bądź
 - Dać nam znać - być może będą chętne osoby na liście rezerwowej



WYKRZYCZ SOBIE SIEBIE

17/18 lub 22/23 maja 2025

Zgłoszenia od 1 stycznia 2025:

email: ewa@strzyzewska.com

tel.: +48501107647

Podaj imię i nazwisko oraz termin który wybierasz, a ja odeślę Ci szczegóły rezerwacji

Do zobaczenia, Ewa

