

WARSZTATY Z UWALNIAJĄCEGO WYRAŻANIA SIEBIE

Na Łące

17/18 maja '25



[#wykrzyczsobiesiebie](#)



***Wierzmy, że to niesłuchanie ważne by dać
sobie przestrzeń do wyrażenia siebie, do
uwolnienia co już niepotrzebne, od ulgi i
przestrzeni na nowe, dlatego zapraszamy Cię
Na Łąkę, pomilczeć, pokrzyczeć, powyrażać***



**Marta Król
i Ewa Strzyżewska**



DLA KOGO SĄ TE WARSZTATY?

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



#wykrzyczsobiesiebie

JAK TO BĘDZIE WYGLĄDAĆ?

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



#wykrzyczsobiesiebie

PO CO MI TO?

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.

Uwolnienie, płynące z wyrażenia siebie, rozluźnienie napięć w ciele czy wspaniała cisza to sedno tych dwóch dni w pięknie - bo Na Łące to piękno natury, pomieszczeń i pysznej kuchni

Sprawdźmy razem, co Ci daje ekspresja, co Ci zabiera i jak bardzo uwalniającym odczuciem może być wyrażenie siebie, swoich pragnień, niezgody ale też nap przykład wspólnoty...



#wykrzyczsobiesiebie

TO ZNACZY, ŻE BĘDĘ MUSIAŁA KRZYCZEĆ?

Absolutnie nie! My tworzymy przestrzeń a to Ty decydujesz co i jak chcesz wyrazić.

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

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

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

Bo ekspresja, w krzyku, w ruchu czy w ciszy to **łącznik** pomiędzy tym, co z ciała a tym, co z duszy i z umysłu.



#wykrzyczsobiesiebie

GDZIE ODBYWAJĄ SIĘ WARSZTATY



NA ŁĄCIE
dom i przestrzeń

Na Łące to magiczne miejsce. Jego właścicielka, Kamila to prawdziwa opiekunka tego Miejsca Mocy - niezmiernie 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**.

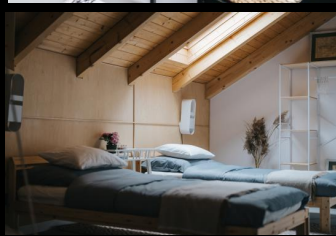


Na Łące to miejsce z dala od gwaru, pośpiechu i codziennych napięć. Tworzyłam je przez kilka lat, a dziś jestem tu opiekunką moich gości i gospodynią. Zadbam, nakarmię, podam rano kakao albo kawę i dam moc dobrej energii.



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 ODBYWAJĄ SIĘ WARSZTATY



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



#wykrzyczsobiesiebie

KIEDY?

Termin to weekend: 17/18 maja '25

WAŻNE:

- **Możesz przyjechać już dzień wcześniej po południu - na kolację, pobyć na łonie natury, wyciszyć się, być już Na Łące**
- **W niedzielę, 18.05.25 są wybory prezydenckie - z chętnymi pojedziemy na nie razem do Rybna (5min samochodem) - tylko miej przy sobie zaświadczenie o prawie do głosowania**



#wykrzyczsobiesiebie

CO ZA ILE?

- warsztaty (dwa dni 10:00 - 17:00 każdy)
- spanko (pokoje dwu i trzy osobowe) // GRUPA TO 12 KOBIEC
- dostęp do całego pięknego domu, terenu wokół, sauny i bani
- pyszne jedzenie, przyrządzane z miłością przez Kamilę
- uwolnienie, bezpieczną przestrzeń i cudowną synergię grupy

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

Jeśli chcesz przyjechać w piątek po południu - zapraszamy!
Doliczymy wówczas 150 pIn // nie musisz decydować od razu

To warsztat psychologiczny, więc to jest cena brutto.



#wykrzyczsobiesiebie

KTO PROWADZI WARSZTATY?

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 celebрую, 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”.



KTO PROWADZI WARSZTATY?

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



O CZYM POWINNAM JESZCZE WIEDZIEĆ?

- ◆ 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 17.04.2025)
- ◆ Wpłata jest bezwrotna, natomiast jeśli okaże się, że nie możesz wziąć udziału, możesz:
 - Zamienić wpłaconą kwotę na sesje coachingowe u Ewy
 - Odstąpić swoje miejsce innej osobie (kobiecie), wskazanej przez Ciebie bądź
 - Dać nam znać - być może będą chętne osoby na liście rezerwowej



#wykrzyczsobiesiebie

DO ZOBACZENIA!

WARSZTATY Z UWALNIANIA SIEBIE

17/18 maja '25

email: ewa@strzyzewska.com

tel.: +48501107647



#wykrzyczsiebie