



SÁRA KUBECOVÁ (BRNO)

Jmenuji se Sára a pracuji jako průvodkyně na cestě jógy, meditace a expresivní terapie. Předávám moudrost k pochopení těla, mysli a k tomu abychom si tvořili realitu plnou radosti, porozumění a lásky.

Možná jsme se již setkali na ženských kruzích nebo na pohybově rozvojové akci.

Jak jsem se dostala k tomu co dělám?

Miluju hru na housle, pohyb a cestování.

Jestli jsi také nadšenec do cestování určitě mi dáš za pravdu že učit se od jiných kultur je dar. Já měla to štěstí že jsem navštívila Indii - ve které jsem studovala umění jógy. Sri Lanku, kde jsem pozorovala život, poznávala bylinky a dary přírody. Bali a Mexiko, kde jsem měla možnost se učit od místních. Nejvíc jsem se však naučila ve své rodině, v Česku a také z naší jedinečné kultury.

Díky osobní cestě, vzdělání v oblasti jógy a expresivní terapie a zkušenostem získaných při cestování, předávám:

- lehkost do života
- kuráž potřebnou k plnění snů
- pomáhám vidět a hledat dary a talenty (protože, každý je v sobě máme)
- předávám psychickou podporu na cestě životem

Lektorování se věnuji 7 roků a je mi ctí být znovu na Švýcárně.

PROGRAM:

RANÍ JÓGA - Společně se budeme setkávat u lekcí jógy, které rozhodně nebudou jen o fyzické praxi. Budeme pracovat s tělem, dechem i myslí.

ŽIVOT JE DAR, ŽÍT A PROŽÍT NAPLNO - Pohybový workshop s technikami expresivní terapie a intuitivního tance.

Co tě čeká? Znáš ten pocit, jako by jsi svůj život ani neměl ve vlastních rukách? To kdy žiješ ale necítíš že naplňuješ svůj potenciál?

Na tomto workshopu se to změní.

Budeme zkoumat moudrost těla, nechávat odejít staré a nepotřebné vzorce. Budeme si stoupat do vlastní síly a do jistoty tvořit si život podle sebe.

KAKAOVÁ CEREMONIE, CESTA DO SRDCE - Vůně kakaa v nás probouzí nejrůznější vzpomínky.

Kakao je také medicína a dar se kterým můžeme pracovat a propojovat se tak sami se sebou a s moudrostí těla i srdce. Pomáhá nám sestoupit hlouběji a najít v sobě střípky dětské radosti, volnosti a sebelásky. Léčí a čistí tělo i duši.

Přidej se na rituál a poznej sebe a touhy svého srdce pomocí kakaa.

DRAMATERAPIE - IMPROVIZACE - Jaké by to bylo zbavit se studu? Jaké by to bylo udělat krok z komfortní zóny? Jaké by to bylo dovolit si.

Tenhle workshop bude o tom se zasmát a užít si možnosti, které naše tělo, náš hlas, náš pohyb má. Jaké by to bylo být sám sebou před ostatními.

Jaké by to bylo sejmout masky? Nemusíš být herec, nemusíš umět zpívat - stačí když budeš přítomný. Vše ostatní přijde samo. Radost ze života zaručena

PŘEKVAPENÍ - DÁREK A PRÁCE S NAŠIMI POTŘEBAMI (Pokud zbude prostor a váš zájem)

Pojďme se vzájemně poznat ještě více, při práci s terapeutickými kartami se budeme snažit dostat do našeho nitra a zaměříme se na zjištění našich potřeb. Co bychom skutečně chtěli, co si rádi dopřáváme, co je pro nás největší dárek a co bychom mohli darovat druhým? Jaké to je, když někdo vnímá naši potřebu?

