WARSZTATY ODDECHOWE W STASIAK DOJO

„Świadomy Oddech – powrót do równowagi”

Start: 7 czerwca 2026 r. godz. 11:00
Miejsce: StasiakDojo ul. Chorzowska 27c Bytom

11:00 | Powitanie i otwarcie przestrzeni

Spotkanie rozpoczniemy od spokojnego przywitania uczestników oraz krótkiego wprowadzenia do idei warsztatów. To moment na poznanie się, zbudowanie komfortowej atmosfery oraz przygotowanie do wspólnej pracy z oddechem.

11:15 | Wiedza i praktyka świadomego oddechu

W tej części uczestnicy poznają:

- mechanikę prawidłowego oddychania,
- wpływ oddechu na ciało, emocje i układ nerwowy,
- techniki wspierające redukcję stresu i napięcia,
- sposoby wykorzystania oddechu w codziennym życiu.

Prezentacja będzie połączona z krótkimi ćwiczeniami praktycznymi oraz doświadczeniem pracy z własnym oddechem.

12:00 | Główna sesja oddechowa

Najważniejsza część warsztatów — głęboka, prowadzona sesja oddechowa.
Podczas praktyki uczestnicy będą mieli możliwość:

- rozluźnić napięcia nagromadzone w ciele,
- wyciszyć umysł,
- zwiększyć kontakt ze sobą i swoimi emocjami,
- doświadczyć głębokiego relaksu i wewnętrznej harmonii.

Sesja odbywa się w bezpiecznej i wspierającej atmosferze, z pełnym prowadzeniem krok po kroku.

13:15 | Integracja i zakończenie

Na zakończenie przewidziany jest czas na:

- spokojne domknięcie procesu,
- refleksję i podzielenie się doświadczeniami,
- pytania i rozmowę,
- integrację uczestników przy herbacie i swobodnej atmosferze.

Informacje organizacyjne

Warto zabrać:

- wygodny strój,
- matę lub koc, poduszka,
- opaska na oczy,
- otwartość na nowe doświadczenie.

Dla kogo są te warsztaty?

Warsztaty są przeznaczone dla wszystkich osób, które:

- chcą lepiej radzić sobie ze stresem,
- szukają głębokiego relaksu,
- pragną świadomiej pracować z emocjami,
- chcą poznać moc świadomego oddechu.

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie.

Lubomir Stasiak