

LETNIE WARSZTATY 2022 W STUDIO SATYA YOGA



YOGA KID'S 15,28 lipca oraz 1,18 sierpnia - Iza Tylkowska

YIN/YANG - WYGIĘCIA 30-31 lipca – Aliona Lubinski

ASANA & MOBILITY 27 sierpnia – Paulina Łeptuch-Kiełbowicz

RELAX YOGA wtorki 12,19,26 lipca oraz 2,9,16,23,30 sierpnia – Iza Tylkowska

YIN DLA TAŚM POWIĘZIOWYCH 21-22 lipca - Paulina Łeptuch-Kiełbowicz

WSTĘP DO YOGI 12-13 lipca – Paulina Łeptuch-Kiełbowicz

PODRÓŻ DO BALANSÓW NA RĘKACH I INWERSJI 14,20 lipca oraz 17,24 sierpnia – Paulina Łeptuch-Kiełbowicz

ASHTANGA I SERIA 16-17 lipca oraz 20-21 sierpnia - Bartek Fatek

KUNDALINI 7 lipca oraz 25 sierpnia - Iza Głowska

VINYASA DLA TAŚM POWIĘZIOWYCH 18-19 sierpnia – Paulina Łeptuch-Kiełbowicz

YOGA FAMILY- 17 lipca oraz 30 sierpnia - Iza Tylkowska

YIN/YANG - WYGIĘCIA

Warsztat jogowy poświęcony praktyce Yin oraz Yang. W trakcie warsztatów yin-yang, połączymy w jedną spójną całość dwa kontrastujące podejścia do jogi: dynamiczne i statyczne. Obudzimy element yang poprzez praktykę jogi dynamicznej: płynnych i rytmicznych ruchów. Będziemy także wykonywać pasywne, podparte pozycje jogi yin, utrzymywane przez kilka minut. Joga yang wymaga rytmu i powtórzeń, yin zaś - bezruchu. Szczególnie zalecana osobom, które w swej własnej praktyce koncentrują się wyłącznie na jednej z tych energii (np. zwolennicy dynamicznych stylów, jak Vinyasa czy Ashtanga, lub relaksacyjnej praktyce jogi regenerującej).

Dowiesz się:

- Czym jest Yin i Yang joga?
- Zalety Yang (aktywnej) oraz Yin jogi (pasywnej)
- Znaczenie powięzi w praktyce
- Anatomia i różnice budowy kostnej

Nauczysz się:

- Jak zmniejszyć napięcia, zarówno w ciele jak i umyśle
- Poprawić krążenie oraz giętkość poprzez głęboką relaksację ciała
- Jak zrównoważyć energię Yin i Yang

Plan warsztatów:

Sobota 30.07.2022

9:00-10:30 - Powitalna praktyka Yang jogi

10:30-12:00 - Teoria Yin-Yang, powięź w praktyce Yin i jak zbalansować te dwie energii

12:00-13:30 - Obiad

13:30-15:00 - Praktyka Yin jogi z wprowadzeniem w Savasanę

15:00-15:30 - Prawidłowy oddech, oddech w praktyce Yin i Yang

15:30-16:30 - Koncert mis nepalskich (tybetańskich) i gongu

16:30-17:00 - Podzielimy się swoimi odczuciami po pierwszym dniu praktyki razem, pytania i odpowiedzi



Niedziela 31.07.2022

9:00-10:30 - Praktyka jogi Yang-Yin

10:30-12:00 - Praca warsztatowa Yang, podejście funkcjonalne

12:00-13:30- Obiad

13:30-15:30 - Praktyka Yin jogi i praktyki oddechowe

15:30-16:30 - Koncert mis nepalskich (tybetańskich) i gongu

16:30-17:00 - Podzielimy się swoimi odczuciami po drugim dniu praktyki razem, czas na pytania i odpowiedzi

Zajęcia poprowadzi:

Aliona Lubinski, nauczyciel Vinyasa Jogi (RYT200) i Yin jogi.

Data:

30 lipca 2022 (sobota), godz. od 9:00 do 17:00 (z przerwą)

31 lipca 2022 (niedziela), godz. od 9:00 do 17:00 (z przerwą)

Miejsce:

Studio SATYA

Koszt:

Koszt warsztatów 250/ 2 dni. 130 zł/ 1 dzień. Liczba miejsc ograniczona, obowiązują wcześniejsze zapisy.

Zapisy:

Paulina Łeptuch-Kiełbowicz

+48 600 897 033, paulina.leptuch@gmail.com

lub bezpośrednio w Studio SATYA



ASANA & MOBILITY

Podczas tego warsztatu dowiesz się jaka jest różnica pomiędzy elastycznością a mobilnością. Jaka jest ich współzależność i ryzyko płynące z zaniedbania mobilności.

Zapoznasz się ze współczesnymi teoriami dotyczącymi adaptacji tkanek i stretchingu – Czy można rozciągnąć mięsień?

Dowiesz się czym różnią się aktywne zakresy ruchów od pasywnych

(np. Hanumanasana vs Utthita Padangusthasana)

Zajęcia poprowadzi:

Paulina Łeptuch-Kiełbowicz, certyfikowany nauczyciel Vinyasa Jogi (RYT200) i Yin jogi, aerial yogi.

Data:

27 sierpnia 2022 (sobota), godz. od 10:00 do 14:00

Miejsce:

Studio SATYA

Koszt:

Koszt warsztatów 150zł. Liczba miejsc ograniczona, obowiązują wcześniejsze zapisy.

Zapisy:

Paulina Łeptuch-Kiełbowicz

+48 600 897 033, paulina.leptuch@gmail.com

lub bezpośrednio w Studio SATYA



RELAX YOGA

Zajęcia, oparte na wyciszających praktykach oddechowych oraz łagodnej, odprężającej sekwencji asan. Praktykujemy spokojnie, przeważnie w pozycjach siedzących i leżących skupiając się na rozluźnianiu i otwieraniu ciała. W relaksie często będą nam towarzyszyć przyjemne dźwięki i wibracje.

Praktyka pomoże Ci głęboko rozluźnić ciało, zatrzymać nieustającą gonitwę myśli, pomoże wyciszyć się i fizycznie odpocząć. Zapoznasz się także z technikami oddechowymi, które są bardzo przydatne w codziennym życiu.

Zajęcia poprowadzi:

Izabela Tylkowska, nauczyciel Hatha jogi (TTC200), jogi dla dzieci, jogi w Ciąży i Mama Baby Yoga.

Data:

Każdy wtorek w poniższych terminach godz. od 8:30 do 10:00

12 lipca, 19 lipca, 26 lipca, 2 sierpień, 9 sierpnia, 16 sierpnia, 23 sierpnia, 30 sierpnia

Miejsce:

Studio SATYA

Koszt:

Koszt 8 zajęć/1,5h - 200zł. Liczba miejsc ograniczona, obowiązują wcześniejsze zapisy.

Zapisy:

Paulina Łeptuch-Kiełbowicz

+48 600 897 033, paulina.leptuch@gmail.com

lub bezpośrednio w Studio SATYA



YIN DLA TAŚM POWIĘZIOWYCH

Warsztat jogi powięziowej to dawka wiedzy poświęcona taśmom anatomicznym.

Dowiesz się:

- Czym jest Yin joga? Jak pracujemy z ciałem na Yin jodze?
- Co to jest powięź i jak z nią pracować?
- Znaczenie powięzi w praktyce

Nauczysz się:

- Jak zmniejszyć napięcia, zarówno w ciele jak i umyśle
- Poprawić krążenie oraz giętkość poprzez głęboką relaksację ciała
- Dowiesz się jak wykonywać automasaże rozluźniające taśmy powięziowe

Zajęcia poprowadzi:

Paulina Łeptuch-Kiełbowicz, certyfikowany nauczyciel: Vinyasa Jogi (RYT200) i Yin jogi, aerial yogi.

Data:

21-22 lipca 2022 (czwartek-piątek), godz. od 18:00 do 20:00

Miejsce:

Studio SATYA

Koszt:

Koszt warsztatów 150zł/ 2 dni. Liczba miejsc ograniczona, obowiązują wcześniejsze zapisy.

Zapisy:

Paulina Łeptuch-Kiełbowicz
+48 600 897 033, paulina.leptuch@gmail.com
lub bezpośrednio w Studio SATYA



VINYASA DLA TAŚM POWIĘZIOWYCH

Warsztat jogi powięziowej to dawka wiedzy poświęcona taśmom anatomicznym.

Dowiesz się:

- Co to jest powięź i jak z nią pracować?
- Ile mamy taśm anatomicznych
- Znaczenie powięzi w praktyce

Nauczysz się:

- Jak zmniejszyć napięcia, zarówno w ciele jak i umyśle
- Poprawić krążenie oraz giętkość poprzez głęboką relaksację ciała
- Dowiesz się jak wykonywać automasaże rozluźniające taśmy powięziowe
- Nauczysz się trików, które błyskawicznie zwiększają zakresy ruchów.

Zajęcia poprowadzi:

Paulina Łeptuch-Kiełbowicz, certyfikowany nauczyciel: Vinyasa Jogi (RYT200) i Yin jogi, aerial yogi.

Data:

18-19 sierpnia 2022 (czwartek-piątek), godz. od 18:00 do 20:00

Miejsce:

Studio SATYA

Koszt:

Koszt warsztatów 150zł/ 2 dni. Liczba miejsc ograniczona, obowiązują wcześniejsze zapisy.

Zapisy:

Paulina Łeptuch-Kiełbowicz

+48 600 897 033, paulina.leptuch@gmail.com

lub bezpośrednio w Studio SATYA



WSTĘP DO YOGI

Warsztaty dedykowana dla osób rozpoczynających przygodę z jogą oraz pragnących odświeżyć sobie jej postawy. W trakcie tych warsztatów poznasz podstawy budowania asan (pozycji jogi), bezpieczeństwa wykonywania poszczególnych pozycji, a także poznasz głębiej swoje ciało, jego potrzeby i ograniczenia. Nauczysz się również kontrolowanego oddechu (pranajamy), kierowania wzroku (drishti) i kontroli mięśni głębokich (bandhy). Poprzez wielokrotne powtarzanie asan na kolejnych zajęciach, będziesz wykonywać je z coraz większą łatwością i lekkością.

Zajęcia prowadzi:

Paulina Łeptuch-Kiełbowicz, certyfikowany nauczyciel Vinyasa Jogi (RYT200) i Yin jogi, aerial yogi.

Data:

12-13 lipca 2022 (wtorek/ środa), godz. od 18:00 do 20:00

Miejsce:

Studio SATYA

Koszt:

Koszt warsztatów 150zł/ 2 dni. Liczba miejsc ograniczona, obowiązują wcześniejsze zapisy.

Zapisy:

Paulina Łeptuch-Kiełbowicz

+48 600 897 033, paulina.leptuch@gmail.com

lub bezpośrednio w Studio SATYA



ASHTANGA SERIA I

Warsztaty Ashtaga Yoga

Kurs przeznaczony jest dla wszystkich, niezależnie od poziomu zaawansowania – zarówno dla osób już praktykujących Ashtangę, chcących pogłębić swoją wiedzę na temat tej metody, jak i dla osób całkowicie początkujących.

Podczas 2 dni warsztatów:

- zapoznacie się z technikami wykonywania powitań słońca w ashtandze – Surya Namaskara A i B,
- nauczycie się wykonywać pozycje stojące i siedzące I serii ashtangi, w wersji dopasowanej do swoich potrzeb i możliwości,
- będziecie pracować nad wygięciami w tył,
- poznacie pozycje odwrócone i pozycje przygotowujące do stania na głowie.

W trakcie zajęć będziemy pracować nie tylko nad techniką wykonywania asan, ale też nad trzema podstawowymi filarami ashtangi: oddechem ujjayi, bandhami (zamknięciami energetycznymi) i drishti (punktami koncentracji). Przybliżymy Wam odrobinę teorii i chętnie odpowiemy na Wasze pytania.

Zajęcia poprowadzi:

Bartek Fatek , nauczyciel Ashtanga (200H), YIN yoga Alliance

Data:

16-17 lipca 2022 (sobota/niedziela), 5 h (+ przerwa) od godz 9:00

20-21 sierpnia 2022 (sobota/niedziela), 5h (+ przerwa) od godz 9:00

Miejsce:

Studio SATYA

Koszt:

Koszt warsztatów 250zł/ 2 dni. Liczba miejsc ograniczona, obowiązują wcześniejsze zapisy.

Zapisy:

Paulina Łeptuch-Kiełbowicz

+48 600 897 033, paulina.leptuch@gmail.com

lub bezpośrednio w Studio SATYA



PODRÓŻ DO BALANSÓW NA RĘKACH I INWERSJI

Podczas kursu będziemy progresywnie pracować nad siłą, mobilnością, technikami umożliwiającymi praktykę balansów na rękach i inwersji. Możesz spodziewać się wzmocnienia obręczy barkowej i poprawy jej mobilności, Core i tak często pomijanego zaangażowania mięśni dolnej części ciała. Aby umożliwić wzbicie się nad ziemię wszystkim, użyjemy też różnych pomocy.

Jak będziemy działać ?

- Oszacowanie własnych możliwości (nadgarstki, ręce i planki)
- Core część 1
- Mobilność i siła ramion
- Biodra i nogi w balansach na rękach
- Core część 2 – pierwsze loty (Kakasana, bhujapidasana, eka pada bhujapidasana)
- Eka pada kondinyasana, titibasana
- Ściana – techniki wzmacniające i przygotowawcze
- Inwersje balansów

Zajęcia prowadzi:

Paulina Łeptuch-Kiełbowicz, certyfikowany nauczyciel Vinyasa Jogi (RYT200) i Yin jogi, aerial yogi.

Data:

14, 20 lipca godz. od 18:00 do 20:00

17, 24 sierpnia godz. od 18:00 do 20:00

Miejsce:

Studio SATYA

Koszt:

Koszt warsztatów 150zł . Liczba miejsc ograniczona, obowiązują wcześniejsze zapisy.

Zapisy:

Paulina Łeptuch-Kiełbowicz

+48 600 897 033, paulina.leptuch@gmail.com

lub bezpośrednio w Studio SATYA



KUNDALINI

Joga Kundalini nazywana jest jogą świadomości, ponieważ praktykowanie jej prowadzi nas do rozwoju osobistego i duchowego oraz do poznania samego siebie. Pomaga w pracy nad emocjami, w pokonywaniu różnych blokad w ciele, lęków czy traum z dzieciństwa. Może ją praktykować każdy, niezależnie od wieku czy ograniczeń fizycznych, gdyż podczas zajęć do pobudzania przepływu energii wykorzystywane są nie tylko ćwiczenia fizyczne (asany), ale także pranayamy (ćwiczenia oddechowe), medytacje, mantry i mudry (układy dłoni i palców).

Joga Kundalini jest połączeniem różnych odmian jogi, dzięki czemu jest doskonałą praktyką dla współczesnego człowieka, żyjącego często na wysokich obrotach, co powoduje stres, przemęczenie, a nawet depresję. Pomaga osiągnąć równowagę fizyczną, mentalną i duchową.

Zapraszam na spotkanie z Jogą Kundalini, podczas którego popracujemy nad zrównoważeniem układu nerwowego oraz uwalnianiem się od stresu.

Warsztat jest dla każdego, kto chce:

- poczuć spokój i równowagę wewnętrzną
- wzmocnić swoją odporność na stres
- popracować nad zrównoważeniem półkul mózgowych
- poczuć energię witalności i pozytywności
- doświadczyć wyciszenia i dobroczynnego wpływu oddechu
- poczuć dobrostan i harmonię na poziomie fizycznym, mentalnym i emocjonalnym.

Zajęcia prowadzi:

Izabella Głowska – certyfikowana przez Kundalini Research Institute nauczycielka Jogi Kundalini wg przekazu Yogi Bhajana.

Data:

7 lipca 2022 (czwartek), godz. od 18:00 do 20:30

25 sierpnia 2022 (czwartek), godz. od 18:00 do 20:30

Miejsce

Studio SATYA

Koszt:

Koszt warsztatów 100zł / 2 dni. 70 zł / 1 dzień. Liczba miejsc ograniczona, obowiązują wcześniejsze zapisy.

Zapisy:

Paulina Łeptuch-Kiełbowicz

+48 600 897 033, paulina.leptuch@gmail.com

lub bezpośrednio w Studio SATYA



KUNDALINI

Zapraszam na kolejne spotkanie z Jogą Kundalini, podczas którego naszą uwagę skupimy na czakrze serca oraz będziemy stymulować czakrę korony. Praca z tymi czakrami umożliwia przyciąganie dobrobytu i obfitości do naszego życia.

Warsztat jest dla każdego kto chce:

- dowiedzieć się co to są czakry i jakie właściwości ma czakra serca
- poczuć kontakt ze sobą i swoją czakrą serca
- wzmocnić serce i płuca
- poczuć energię witalności i pozytywności
- doświadczyć dobroczynnego wpływu oddechu i wyciszenia
- poczuć dobrostan i harmonię na poziomie fizycznym, mentalnym i emocjonalnym.

Zajęcia prowadzi:

Izabella Głowska – certyfikowana przez Kundalini Research Institute nauczycielka Jogi Kundalini wg przekazu Yogi Bhajana.

Data:

7 lipca 2022 (czwartek), godz. od 18:00 do 20:30

25 sierpień 2022 (czwartek), godz. od 18:00 do 20:30

Miejsce:

Studio SATYA

Koszt:

Koszt warsztatów 100zł / 2 dni. 70 zł/ 1 dzień. Liczba miejsc ograniczona, obowiązują wcześniejsze zapisy.

Zapisy:

Paulina Łeptuch-Kiełbowicz

+48 600 897 033, paulina.leptuch@gmail.com

lub bezpośrednio w Studio SATYA



YOGA FAMILY

Warsztaty Yoga Family to przestrzeń , w której chodzi przede wszystkim o spotkanie i obecność w relacji rodzic - dziecko. To moment, w którym możemy na chwilę zapomnieć o codzienności i skierować swoją całą uwagę na wspólną praktykę .

W codziennym życiu często niełatwo jest nam znaleźć czas i przestrzeń na swobodną, niczym nieskrępowaną zabawę, która pełni bardzo istotną rolę w budowaniu szczerych więzi. Podczas praktyki podążymy za dzieckiem, wyjdziemy z roli przewodnika i nauczyciela , w której stawiamy się na co dzień, rozbudzając swoje wewnętrzne dziecko przypomnimy sobie jak cudownie jest swobodnie bawić się i śmiać. Joga to przecież jedność, połączmy się więc w praktyce z najbliższymi nam osobami i pozwólmy sobie na wspólne doświadczenie, praktykując, oddychając i bawiąc się.

Zajęcia poprowadzi:

Izabela Tylkowska , nauczyciel Hatha jogi (TTC200), jogi dla dzieci, jogi w ciąży i Mama Baby Yoga.

Data:

17 lipca 2022 (niedziela), godz. od 17:00 do 18:30

30 sierpień 2022 (wtorek), godz. od 17:00 do 18:30

Miejsce:

Studio SATYA

Koszt:

Koszt warsztatów 120zł/ 2 dni. Liczba miejsc ograniczona, obowiązują wcześniejsze zapisy.

Zapisy:

Paulina Łeptuch-Kiełbowicz

+48 600 897 033, paulina.leptuch@gmail.com

lub bezpośrednio w Studio SATYA



YOGA KID'S

To zajęcia poświęcone waszym pociechom. Dzieci przez 4,5 godziny praktykują jogę, uczą się uważności oraz świadomego oddechu, a wszystko to w formie zabawy! :)

Na zajęciach dziecko rozwija świadomość swojego ciała, prawidłową postawę, koordynację, elastyczność oraz siłę i wrażliwość.

Joga dla dzieci to bezpieczna przestrzeń , w której dzieci mogą doświadczać i wyrażać siebie, budować poczucie własnej wartości, rozwijać koncentrację i wyobraźnię.

Praktyka jogi dla dzieci sprzyja uwalnianiu i rozwijaniu dziecięcego potencjału.

Zajęcia poprowadzi:

Izabela Tylkowska , nauczyciel Hatha jogi (TTC200), jogi dla dzieci, jogi w ciąży i Mama Baby Yoga.

Data:

15 lipca (piątek), 28 lipca (czwartek), 1 sierpnia (poniedziałek), 18 sierpnia (czwartek),

Godz. 15:00-16:30

Miejsce:

Studio SATYA

Koszt:

Koszt wszystkich zajęć 120zł. Liczba miejsc ograniczona, obowiązują wcześniejsze zapisy.

Zapisy:

Paulina Łeptuch-Kiełbowicz

+48 600 897 033, paulina.leptuch@gmail.com

lub bezpośrednio w Studio SATYA

