MEDYTACJE AKTYWNE OSHO

Medytacje Aktywne zostały stworzone przez OSHO z myślą o współczesnym człowieku, łączą korzyści tradycyjnej medytacji ze świetną zabawą. Dla każdej z nich została stworzona muzyka oraz etapy, są to starannie dopracowane procesy, które rozpuszczają napięcia i pozwalają doświadczyć wewnętrznej harmonii, poruszyć energię w ciele i wyciszyć umysł. Jedną z głównych zalet Medytacji Aktywnych jest fakt, że są dostosowane do obecnego szybkiego tempa życia. Starannie dobrane procesy przyjmują Cię dokładnie takim jakim jesteś, z Twoją aktualną sprawnością fizyczną, stopniem zestresowania itd. - stopniowo prowadząc w stronę głębokiego relaksu i stanu wewnętrznej harmonii. Niektórzy badacze i entuzjaści tej formy medytacji, nazywają je najbardziej naukowym sposobem integracji trzech umysłów – ciała, serca i intelektu.

Jeśli cenisz sobie harmonię wewnętrzną, klarowny umysł i witalność, a do tego lubisz ruch i żeby „coś się działo" to Medytacje Aktywne są właśnie dla Ciebie! Jeśli masz ochotę rozbudzić swoją witalność, wyzwolić kreatywność i radość życia, dobrze się przy tym bawiąc – zapraszamy właśnie Ciebie do przygody z Medytacjami Aktywnymi!
Nie jest wymagane żadne wcześniejsze doświadczenie w medytowaniu. Medytacje Aktywne Osho nie są połączone z żadnym odłamem religijnym.

Medytacje poprowadzi Marta Obrycka
Aktywna miłośniczka medytacji oraz życia "tu i teraz". Certyfikowany facylitator Medytacji Aktywnych Osho. Od 2010 intensywnie zaangażowana w szerzenie i praktykowanie medytacji według Osho. Przez te wszystkie lata dzieli się nimi podczas różnych warsztatów stacjonarnych i wyjazdowych. Poprowadzi je w Warszawie a także w innych częściach kraju. Poprowadziła je także poza Polską: we Włoszech podczas warsztatów wyjazdowych w Salo, Lago di Garda oraz wielokrotnie w Bolonii. Także w ramach międzynarodowego „Celebrate Life Festival" oraz różnych edycji „Tantra Festival" w Szwecji. Poprowadziła także liczne medytacje w Tajlandii jako niezależne zajęcia oraz podczas międzynarodowych festiwali: "Journey of Love", "Ecstatica" oraz "Ecstatic Love". Odwiedziła wiele ośrodków medytacyjnych, jej ulubionym miejscem jest „Osho Miasto" w Toskanii. Na co dzień również praktykuje je, choćby sama we własnym domu. Medytacje Aktywne wspierają ją w życiu, rozpuszczaniu spięć w ciele, nabieraniu jasności i lekkości, odświeżaniu ciała, poczuciu harmonii i spokoju wewnętrznego. Dodają jej wigoru, optymizmu, sprawności umysłowej i fizycznej.
Misją życiową Marty Obryckiej jest wspieranie i inspirowanie innych, by odkrywali swoją MOC oraz drogę do radosnego spokoju i harmonii co realizuje poprzez prowadzenie Medytacje Aktywne OSHO oraz jako pierwszy w Polsce Senior Coach w podejściu Zen Coachingu.
Więcej informacji o Marcie: www.martaobrycka.pl
Więcej informacji o Medytacjach Aktywnych Osho:
www.martaobrycka.pl/o-medytacjach-aktywnych-osho/