

JOGA I ODDECH



SENTYMENTY | yoga & travel
Justyna Sankowska



sentymenty.kontakt@gmail.com
tel. 510-090-511

www.sentymenty.eu



CZEŚĆ

P O Z N A J M Y
S I Ę

www.sentymenty.eu

Justyna Sankowska

Pasjonuje mnie ruch, oddech i bycie w połączeniu z ciałem. Od najmłodszych lat uwielbiam przebywać na świeżym powietrzu, czerpać z mocy natury relaksując się wśród drzew.

Kiedy nie jestem w pracy to najczęściej, można mnie spotkać z plecakiem-domkiem, w którym nie zabraknie namiotu i kawiarki na pyszną przerwę z najlepszym widokiem w podróży! Cenię sobie harmonię, która balansuje między spokojem w głowie a aktywnością fizyczną. Kocham być w górach.

Na co dzień przyświeca mi zdanie - *"Otwórz serce i idź przez świat drogą, na której nikt nie próbuje Ci go zamknąć"*.





www.sentymenty.eu

JO GA

być obecny w ciele



Yoga jest dla mnie ścieżką rozwoju poprzez doświadczanie.

Praktyka, do której zapraszam jest pełna zrozumienia i słuchania ciała. Nikt nie zna lepiej swoich możliwości, niż my sami. Dlatego staram się, aby pomimo mojej propozycji na zajęciach – to ciała uczniów zdecydowały, jak głęboko wejdą w daną asanę oraz jak poprowadzą przez nie oddech. Uczymy się **czuć, ale również akceptować**. Poruszymy ciało i spróbujemy skoordynować ruch z oddechem, szukając wygody, równowagi oraz siły.

**poczuj moc
oddechu**



Oddech jest nierozłącznym elementem naszego życia, wraz z nim stawiamy pierwsze i ostatnie kroki. Dlaczego więc tak mało poświęcamy uwagi jego funkcjonalności?

Oddech jest niesamowicie ważnym aspektem podczas praktyki jogi ze mną, uczymy się świadomie nim kierować. Poznajemy jego strukturę, a także staramy się przejmować kontrolę wykorzystując jego atuty. W trakcie zajęć można spodziewać się zarówno obserwacji oddechu, jak i nauki kolejnych pranayam (techniki oddechowe w jodze).

**OD
DE
CH**

Z chęcią nawiążę współpracę!

PRAKTYKA REGULARNA / OKAZJONALNA

Jeśli masz ochotę stworzyć w swoim biurze przestrzeń, która oprócz pracy będzie kojarzona również z relaksem oraz chwilą wytchnienia, z chęcią zorganizuję dla Twojego zespołu regularną, bądź okazjonalną praktykę jogi.

Praktyka będzie ukierunkowana na chwilę ze sobą po całym dniu pracy. Skupimy się przede wszystkim na połączeniu z ciałem, wyciszeniu umysłu i zdjęciu napięć poprzez chwile z oddechem. Z doświadczenia wiem, że nawet chwila w skupieniu na oddechu może przynieść ukojenie zmysłów!

WARSZTATY

Nie masz przestrzeni na regularną praktykę, ale chcesz zorganizować wartościowe spotkanie dla swoich pracowników?

Mogę zaoferować krótkie bądź dłuższe warsztaty - joga w pracy, oddech w stresie, czy o innej, zbliżonej bardziej Waszym potrzebom tematyce. Spotkanie mają na celu wspomóc pracowników w codziennych zadaniach biurowych, a także pomóc znaleźć szybszy sposób na regenerację po wymagającym dniu czy stresującym zadaniu.



www.sentymenty.eu