

27.11.2022

Kobiety Krąg

Zaopiekuj się Sobą

*"You do not have to be good.
You only have to let the soft animal
of your body love what it loves."*
(M. Oliver, Wild Geese)

Kobiety Krąg to forma spotkania, w trakcie której spędzamy ze sobą czas w sposób świadomy, intencjonalny i bezpieczny. Specyficzna formuła kręgu pozwala na kontakt, który daje szansę na doświadczenie samych siebie i innych kobiet *głębiej, intensywniej i radośniej.*

Czego doświadczamy i co практикуjemy w kręgu?

BEZPIECZEŃSTWO

uczymy się ufać sobie i innym, traktujemy ich tak jakbyśmy same chciały być traktowane: nie plotkujemy, nie oceniamy, nie przerywamy, nie radzimy bez zaproszenia, zakładamy dobre intencje

AUTENTYCZNOŚĆ

uczymy się słuchać samych siebie i komunikować w autentyczny sposób, odważnie przeżywamy to, co się wydarza i otwarcie wyrażamy siebie, nie udajemy i nie gramy

TROSKA

uczymy się dbać o siebie i o własne potrzeby: rozpoznawać je i komunikować, uczymy się poświęcać sobie czas, odżywiamy duszę i ciało

SIOSTRZEŃSTWO

poznajemy inne kobiety i zaprzyjaźniamy się, uczymy się im ufać, spędzamy razem czas z sensem i intencją, dzielimy się obecnością i uwagą, dajemy sobie wsparcie i poczucie bezpieczeństwa

ROZWÓJ OSOBISTY

zdobynamy nowe doświadczenia, практикуjemy uważność i odwagę, otwieramy umysł i serce, poszerzamy horyzonty, eksplorujemy nasze mocne i słabe strony, budujemy poczucie własnej wartości, odkrywamy swoje pragnienia i cele



Paulina Bolek

Paulina jest coachem rozwoju wewnętrznego, przewodniczką po świecie intymności, pracy z ciałem i głosem, moderatorką grup, piosenkarką i autorką tekstów. Oddana ścieżce serca, świadomie dąży do akceptacji pełni swojego człowieczeństwa jako kobieta queer i matka. Kocha tworzyć przestrzenie, w których ludzie doświadczają wewnętrznego bezpieczeństwa, głębokiej więzi, przyjemności i spełnienia.

www.paulinabolek.com