

KURS DLA INSTRUKTOREK I PRZEWODNICZEK GIMNASTYKI INTUICYJNO-SŁOWIAŃSKIEJ DLA KOBIET

Przychodzi taki moment, kiedy kobieta czuje, że chce już nie tylko praktykować... ale również wspierać inne kobiety. Tworzyć dla nich przestrzeń. Towarzyszyć im w drodze powrotu do siebie. Dzielić się tym, co sama już poczuła w swoim ciele i swoim życiu.

I właśnie z tej potrzeby narodził się ten kurs

To nie będzie tylko nauka ćwiczeń — choć sama gimnastyka intuicyjno-słowiańska będzie przekazywana bardzo dokładnie, głęboko i praktycznie. To będzie pełne, profesjonalne przygotowanie do prowadzenia kobiet poprzez ciało, ruch, świadomość i bezpieczną pracę somatyczną



PODCZAS KURSU:

- dokładnie poznasz wszystkie 27 ćwiczeń
- nauczysz się ich techniki, charakteru i specyfiki
- zrozumiesz wpływ ćwiczeń na ciało, układ nerwowy i emocje
- dowiesz się, na co zwracać uwagę podczas prowadzenia innych kobiet
- nauczysz się bezpiecznej pracy z ciałem i energią grupy
- poznasz strukturę, filozofię i możliwości tej praktyki

A JEDNOCZEŚNIE:

- nauczysz się prowadzić kobiece grupy
- tworzyć bezpieczną i wspierającą atmosferę
- budować swoje zajęcia i warsztaty
- odnajdywać własny styl prowadzenia
- naturalnie opowiadać o swojej pracy i tworzyć własną przestrzeń

Moim celem jest pomóc każdej z Was — opierając się na mocnym fundamencie wiedzy, praktyki i doświadczenia — odnaleźć własną drogę prowadzenia i wspierania innych kobiet

DLA KOGO JEST TEN KURS?

Dla kobiet, które czują, że chcą nie tylko praktykować gimnastykę intuicyjno-słowiańską lub inne praktyki pracy z ciałem... ale również prowadzić i wspierać inne kobiety

Dla tych, które marzą o:

- prowadzeniu zajęć z gimnastyki intuicyjno-słowiańskiej
- tworzeniu kobiecych kręgów
- organizowaniu warsztatów i kobiecych przestrzeni
- pracy poprzez ciało, emocje i świadomość
- dla kobiet, które czują, że brakuje im wiedzy, pewności siebie lub odwagi, aby zrobić kolejny krok

Dla tych, które chcą:

- lepiej rozumieć ciało i układ nerwowy
- prowadzić kobiety łagodnie, ale profesjonalnie
- pracować głęboko, somatycznie i bezpiecznie
- połączyć ciało, intuicję, emocje i autentyczne prowadzenie

I dla tych, które czują, że być może właśnie do tego prowadzi je życie



CZEGO NAUCZYSZ SIĘ PODCZAS KURSU?

Po ukończeniu kursu:

- będziesz mogła samodzielnie prowadzić zajęcia z gimnastyki intuicyjno-słowania dla kobiet
- poznasz wszystkie 27 ćwiczeń — zarówno w teorii, jak i praktyce
- nauczysz się techniki, przejść, oddechu i niuansów prowadzenia
- dowiesz się, jak bezpiecznie pracować z ciałem kobiet o różnych możliwościach i potrzebach
- głębiej zrozumiesz strukturę trzech światów i dziewięciu kręgów
- poznasz podstawy anatomii, fizjologii i wpływu praktyki na organizm kobiety
- nauczysz się pracy z kobiecą grupą i energią przestrzeni
- dowiesz się, jak tworzyć atmosferę bezpieczeństwa i zaufania
- nauczysz się dawać instrukcje i feedback w łagodny, wspierający i profesjonalny sposób
- poznasz podstawy pracy z układem nerwowym, emocjami i procesami somatycznymi
- zaczniesz odnajdywać swój własny styl prowadzenia
- dowiesz się, jak naturalnie budować swoje grupy i opowiadać o swojej pracy

To kurs, który pomoże Ci stać się nie tylko instruktorką, ale prawdziwą przewodniczką kobiet w drodze do ich natury, ciała i wewnętrznego oparcia

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

- *Kurs trwa około 2,5 miesiąca*
- *Zakończony jest egzaminem i certyfikatem*
- *Spotykamy się w soboty 10:00–13:00*
- *Wszystkie spotkania będą nagrywane*
- Dostęp do nagrań pozostaje z Tobą na zawsze
- Będziemy miały wspólną grupę na WhatsAppie, gdzie będziemy stale w kontakcie, dzielić się doświadczeniem i odpowiadać na pytania
- W trakcie kursu otrzymasz materiały, zadania praktyczne oraz ćwiczenia do pracy własnej
- Każda uczestniczka będzie prowadzić swój workbook / zeszyt pracy
- Kameralna grupa — maksymalnie 10 kobiet

Bardzo zależy mi na tym, aby każda z Was mogła poczuć się naprawdę zauważona, wspierana i przejść ten proces głęboko — nie tylko „rozumiejąc”, ale naprawdę go przeżywając



PROGRAM KURSU

MODUŁ 1 — 12.09 / godz. 10:00–13:00

Wprowadzenie, fundamenty praktyki i budowanie bezpiecznej przestrzeni

- poznanie grupy
- jak będzie przebiegał kurs
- etyka i wartości
- odnajdywanie swojego własnego „dlaczego”
- historia i filozofia gimnastyki intuicyjno-słowiańskiej
- poczucie bezpieczeństwa i wspólnoty
- przygotowanie do pracy z ciałem kobiet

MODUŁ 2 — 19.09 / godz. 10:00–13:00

Praktyczne przejście przez wszystkie 27 ćwiczeń

- nauka wszystkich ćwiczeń krok po kroku
- charakter i specyfika każdego ćwiczenia
- oddech, rytm i prowadzenie ruchu
- różnice pomiędzy światami i kręgami
- zakorzenienie praktyki w ciele

MODUŁY 3–5 — 26.09 / 03.10 / 10.10 / godz. 10:00–13:00

Świat Górny, Średni i Dolny + konsultacje z fizjoterapeutką

- technika i niuanse ćwiczeń
- anatomia i świadomość ciała
- bezpieczeństwo prowadzenia
- najczęstsze błędy i korekty
- wpływ praktyki na ciało i układ nerwowy
- głębokie zrozumienie każdego świata

MODUŁ 6 — 24.10 / godz. 10:00–13:00

Jak prowadzić kobiecą grupę i budować strukturę zajęć

- tworzenie atmosfery bezpieczeństwa
- budowanie struktury spotkania
- praca z energią grupy
- autentyczne prowadzenie
- zasady prowadzenia zajęć grupowych

MODUŁ 7 — 31.10 / godz. 10:00–13:00

Instrukcje, feedback i komunikacja

- jasne tłumaczenie ćwiczeń
- wspierający feedback
- korekta bez zawstydzania i presji
- komunikacja poprzez uwagę, obecność i wsparcie

MODUŁ 8 — 07.11 | godz. 10:00–13:00

Odnajdywanie własnego stylu prowadzenia

- z czym można łączyć gimnastykę
- tworzenie autorskiej przestrzeni
- rozwijanie autentyczności
- odnajdywanie swojej energii prowadzenia

Tak, aby właśnie do Ciebie przychodziły „Twoje” kobiety

MODUŁ 9 — 14.11 | godz. 10:00–13:00

Psychika, emocje, ciało i bezpieczeństwo pracy somatycznej

- reakcje układu nerwowego
- emocje zapisane w ciele
- poczucie bezpieczeństwa
- granice i odpowiedzialność prowadzącej
- podstawy bezpiecznej pracy somatycznej

MODUŁ 10 — 21.11 | godz. 10:00–13:00

Marketing i tworzenie swojej przestrzeni

- jak opowiadać o swojej pracy
- jak naturalnie zapraszać kobiety
- jak budować grupy bez presji
- jak prowadzić swój „duchowy biznes” w zgodzie ze sobą
- autentyczność i budowanie zaufania

MODUŁ 11 — 28.11 | godz. 10:00–13:00

Integracja procesu i przygotowanie do egzaminu

- pytania i odpowiedzi
- praktyka prowadzenia
- integracja całego procesu
- przygotowanie do egzaminu
- domknięcie ważnych tematów

MODUŁY 12–14 — 30.11 | 01.12 | 02.12 | godz. 18:00–20:00

Egzaminy

- część praktyczna
- prowadzenie zajęć
- integracja wiedzy i doświadczenia

DODATKOWE SPOTKANIE NA ŻYWO (dla chętnych)

Bardzo chciałabym zakończyć kurs wspólnym wyjazdowym spotkaniem na żywo. Naszym kobiecym domknięciem, świętowaniem, żywą praktyką i czasem razem. Dla wielu z Was może to być również możliwość poprowadzenia swojej pierwszej grupy offline i doświadczenia tego na żywo.

Termin ustalimy wspólnie. Spotkanie będzie nieobowiązkowe. Koszty noclegu dzielimy między uczestniczki.

Jeżeli spotkanie na żywo nie odbędzie się, zrobimy dodatkowe spotkanie online — jako wspólne domknięcie procesu, świętowanie i pożegnanie



KOSZT KURSU — 3000 ZŁ

Zadatek 500 zł gwarantuje miejsce na kursie

Jeżeli czujesz, że ten kurs Cię woła — napisz do mnie. Przed rozpoczęciem umówimy się na krótką rozmowę wstępną, aby sprawdzić, czy ta przestrzeń będzie dla Ciebie odpowiednia i jak najlepiej przejść przez cały proces.

WAŻNE

Bardzo zależy mi na jakości i głębi tego procesu, dlatego ważna jest obecność na wszystkich modułach.

Maksymalna ilość nieobecności to 3 spotkania. W przypadku nieobecności konieczne będzie odsłuchanie nagrania oraz przygotowanie krótkiej refleksji / podsumowania z danego modułu, aby zachować ciągłość procesu i integrację materiału

***Moim celem jest stworzyć kurs,
po którym wyjdiesz nie tylko z wiedzą...
ale przede wszystkim:***

- z praktyką i doświadczeniem
- z większą pewnością siebie
- z głębszym zaufaniem do siebie
- z poczuciem wewnętrznego oparcia i siły
- i z gotowością do prowadzenia swoich kobiet poprzez gimnastykę intuicyjno-słowną

***P.S. Kolejność modułów może delikatnie
się zmieniać w zależności od potrzeb grupy
i procesu***



ŚWIATŁO KOBIETY
S w i e t ł a n a L i p i e c k a