



*Sylwia Guzik - Zięba*

Cześć!

mam na imię Sylwia,

jestem certyfikowaną  
nauczycielką

Yin Yang jogi w oparciu  
o tradycyjną medycynę chińską,  
instruktorką somatycznej pracy  
z ciałem, autorką metody  
transformacji emocji w tańcu.

*O mnie*

Propaguję holistyczne  
podejście do swojego  
dobrostanu, balans,  
radość i luz.

*Daj poprowadzić się ciału!  
Doświadczyć transformacji, radości i luzu.*






# *Healing Dance.*

TANIEC EMOCJI

Autorska metoda  
odmrażania i transformacji  
emocji poprzez somatyczny  
ruch i taniec intuicyjny,  
dzięki której:

- pozbędziesz się  
niepotrzebnych ciężarów  
emocjonalnych,
  - uświadomisz sobie własną  
moc, zasoby i wydobędziesz  
swój potencjał,
  - zrobisz przestrzeń na nowe  
oraz nauczysz się czytać  
sygnały z ciała.
- 



## CZEŚĆ PIERWSZA

To wprowadzenie ciała w stan rozluźnienia za pomocą swobodnego ruchu.

Ma zachęcić Cię do zabawy, przepływu, dotarcia do Twojego własnego światła.



## CZEŚĆ DRUGA

Healing dance, w którym przeskanujesz swoje ciało w poszukiwaniu blokujących Cię historii i emocji. Będę w nim Twoją przewodniczką, zadając pytania, na które odpowiedzi znajdziesz w sobie. We wspólnym tańcu rozpuścimy to, co już nam nie służy.

## CZEŚĆ TRZECIA

Finał - rytuał robienia przestrzeni na to, co nowe. Zamkniesz w nim przeszłość, pożegnasz to, co stare, otworzysz się na tu i teraz, w którym tworzysz swoją przyszłość.

*Taniec Emocji jest świetnym pomysłem na wyjątkowy wieczór panieński.*





*terapia*


*somatyczna*

ODBLOKOWANIE HISTORII  
RODOWYCH

Polega na pracy  
z ucieleśnieniem emocji,  
oczyszczaniu ciała  
z przekonań, historii, które  
wciąż powodują cierpienie.







Podczas sesji pacjent uświadamia sobie zamrożone w ciele odczucia emocjonalne w danych częściach ciała. Dzięki temu, możliwe jest pozbycie się ciężarów oraz istniejących objawów somatycznych, przewlekłych chorób oraz psychicznego dyskomfortu.

To również moment, w którym zapraszam Cię do odblokowania historii Twojego drzewa rodowego.



Na sesji uzdrawiania rodowego dotrzemy do źródeł tego ciężaru i uwolnimy go, tak abyś mogła/ mógł poczuć się lekko, całkowicie w sobie, tu i teraz z jedynym bagażem w postaci swojego życia, bez dźwigania tego co powinno zostać w przeszłości, co należy do Twoich przodków.

Zaczniesz opowiadać w pełni własną historię bez dalszego kopiowania rodowych wzorców i traum.








# *trening somatyczny*

To praktykowanie ruchu somatycznego, wykonywanego w skupieniu na swojej SOMIE, czyli w poczuciu własnego ciała.








Czy wiesz, że Twoje Tkanki przechowują wspomnienia, przekonania i doświadczenia, które niewolnione blokują codzienne funkcjonowanie w lekkości, komforcie psychicznym i fizycznym?

Wspólnie odkryjemy związek między Twoim ciałem, a umysłem. Pomogę Ci znaleźć obszary emocji, autentycznego i aktualnego stanu fizyczno-psychicznego, być może dyskomfortu, nierównowagi czy bólu.



Połączenie z naturalnym ruchem i dotykiem może pomóc Ci w procesie leczenia i uzyskiwania dobrego samopoczucia. To także codzienna higiena zadbania o siebie. Praktyka ta jest połączeniem somatic jogi, metody TRE i bazy ćwiczeń A.Lowena, oraz delikatnego masażu.







## *yin yang joga*

To praktyka silnie związana  
z energią życiową QI -  
Pozwól sobie odczuwać  
wszystko.



Pozwól CHI(QI) przepływać,  
podnieś swoją energię na cały  
dzień!

Odbywa się to poprzez  
zestawienie dwóch światów  
yin i yang, które wzajemnie  
się uzupełniają.

Z jednej strony dynamiczna praktyka Yang, angażująca całe  
ciało, a z drugiej relaksacyjna Yin, które pozwalają na  
kompleksową pracę na wielu poziomach.

Podczas zajęć szukamy przestrzeni w ciele, aby zwiększyć  
przepływ energii QI, co w konsekwencji doprowadza do  
uwolnienia napięć z ciała i równowagi.

Praktyka dostępna dla osób na wszystkich poziomach  
zaawansowania oraz dla początkujących.







## *yin joga*

Yin joga to zajęcia, w których masz czas na wszystko. To podróż w głąb siebie, w której możesz sobie pozwolić na chwilę zatrzymania i relaks. Jest to praktyka uzupełniająca do dynamicznej pracy z ciałem.

Działamy na zmysłach i delikatności, a także pracujemy z emocjami, czyli z ciałem energetycznym i mentalnym. Tkwimy w pozycjach około 3-5 minut, a nawet więcej. To praktyka, której głównymi zasadami są: czas, bezruch oraz wyznaczanie granic.

To również praca z dyskomfortem oraz ogromną dawką uważności czyli mindfulness.

Yin joga wywodzi się z Taoizmu i opiera swoją pracę na TMC oraz na meridianach i energii życiowej, jaką jest Qi.



# *joga dla dzieci i rodziców*

Zajęcia pomagają dzieciom i rodzicom odkryć korzyści płynące ze wspólnych ćwiczeń. Lepsze poznanie możliwości swojego ciała, lepsza koordynacja ruchowa czy umiejętność koncentracji, odprężenia i rozładowywania stresu.

Jest to również cenny sposób na uważne spędzanie czasu ze swoim dzieckiem.





# *joga dla dzieci*



Zajęcia wspomagają koordynację ruchową, a także umiejętność koncentracji, odprężenia i rozładowywania stresu. Wspaniale sprawdzają się u dzieci, które mają trudność z koncentracją i nadpobudliwością.

Praktyka ta polega na nauce podstawowych pozycji jogi oraz technik oddechowych i relaksacyjnych.

Podczas zajęć prowadzone są również krótkie ćwiczenia Mindfulness, rozwijające uważność i koncentrację u dzieci.





## *joga na supie*

To proste sekwencje, ale wymagające większego zaangażowania naszego ciała, niż tradycyjna joga.

Element wody sprzyja uwolnieniu naszych emocji i ciała od napięć.

Sprawdź jak zareaguje Twoje ciało i umysł na wyjście poza strefę komfortu.

Poczuj przepływ energii...





## *kobido*

To japońska technika masażu twarzy i karku, która jest doskonałą alternatywą dla zabiegów medycyny estetycznej.

Masaż jest niezwykle relaksujący i odprężający, składa się z kilku etapów:

- Etap relaksacji rozluźnia napięte mięśnie i redukuje stres, etap drenażu limfatycznego odprowadza zalegającą limfę i opuchnięcia,
- Etap liftingu stymuluje skórę do napięcia i modeluje, a etap refleksologii twarzy pobudza specjalne punkty w twarzy odpowiedzialne za energię Qi, krążenie i napięcie mięśniowe.






## *access bars*®

Zabieg energetyczny  
Access Bars® jest  
połączeniem masażu  
i terapii manualnej, który  
odblokowuje przepływ  
energii odpowiedzialnej  
za powodzenie i obfitość



Sesje Access Bars® uwalniają od traum i przekonań,  
a dzięki dotykowi z różną intensywnością punktów  
odpowiadającym danym obszarom, pacjent otwiera  
się na przyjęcie obfitości i nowych możliwości.  
Podczas sesji masowana jest głowa pacjenta, u którego  
uwalniane jest napięcie z 32 punktów energetycznych  
Bars®.

W każdym z punktów energetycznych utrwalone  
są przekonania oraz programy mentalne powodujące  
blokady i ograniczające zdolność do kreowania  
rzeczywistości.








# *access energetic facelift*®

Access Energetic Facelift® to masaż górnej części ciała – twarzy, obszarów klatki piersiowej i ramion. Jego główną zaletą jest uwolnienie napięcia nagromadzonego w organizmie przez towarzyszący na co dzień stres, działając ujędrniająco na skórę twarzy.

To niezwykle przyjemny, delikatny i nieinwazyjny zabieg, który pozwala poznać nowy wymiar odczuwania siebie i akceptacji swojego ciała.



Zabieg Access Energetic Facelift® wzmacnia energię i chęci do życia. Odmładzająca sesja Access Facelift ma szczególne właściwości, które nadają naturalnego blasku i witalności ciału i twarzy.







# *kobiece warsztaty*

To spontaniczna impreza w stylu Afro, dużo tańca, dzięki któremu możesz odkrywać swoje własne ruchy.

Sensualność, przyjemność, tworzenie to pierwotne siły, które w połączeniu z miłością, radością, daniem i przyjmowaniem tworzą prawdziwe spotkania.

Tylko prawdziwe możemy doświadczać życie, jeśli wejdziemy w interakcje najpierw z własnym ciałem, a następnie w relacje z drugim człowiekiem.

*Warsztaty są świetnym pomysłem na wyjątkowy wieczór paniński.*





praca z oddechem i dźwiękiem

praca  
z ciałem i emocjami

YIN YANG JOGA  
YIN JOGA

elementy biodzazny

dobra muzyka

*warsztaty*


dynamiczne i łagodne sekwencje

elementy tańca i TRE (Tension  
Releasing Exercises)

praca na mięśniach i powięzi







## *healing dance.*

TANIEC EMOCJI

czas trwania 120 min      400zł

## *terapia somatyczna*

ODBLOKOWANIE HISTORIÍ RODOWYCH

czas trwania 120-180 min      500zł

## *trening somatyczny*

czas trwania 90 min      300zł  
pakiet 5 spotkań      1200zł

## *yin yang joga*

czas trwania 75 min      250zł  
pakiet 5 spotkań      1000zł

## *yin joga*

czas trwania 75 min      250zł  
pakiet 5 spotkań      1000zł

## *joga na supie*

czas trwania 90 min      300zł  
plus deska

## *joga dla dzieci*

czas trwania 60 min      200zł

## *joga dla dzieci i rodziców*

czas trwania 75 min      300zł

## *kobido*

czas trwania 60 min      250zł

## *access bars®*

czas trwania 75min      300zł

## *access energetic facelift®*

czas trwania 75 min      350zł

## *kobiece warsztaty*

czas trwania 120-180 min    indywidualna wycena

## *wieczory panieńskie*

dowolny wybór zajęć      indywidualna wycena





PODCZAS MOJEJ PRACY, Z CIEKAWOŚCIĄ OBSERWUJĘ,  
JAK WSZYSCY SZUKAMY TEGO SAMEGO. MIEJSCA,  
Z KTÓREGO ŁATWIEJ PATRZEĆ W PRZYSZOŁŚĆ. MIEJSCA,  
KTÓRE POZWOLI NAM BYĆ SOBĄ, GDZIE PANUJE RADOŚĆ,  
MIŁOŚĆ, PRZYJEMNOŚĆ... WOLNOŚĆ!


*Dołącz do mnie!*


---

**Sylwia Guzik-Zięba**

 [mybodybalance.pl](http://mybodybalance.pl)

 [@my\\_bodybalance](https://www.instagram.com/my_bodybalance)

 501 569 421

 [sylwiazieba.warsztaty@gmail.com](mailto:sylwiazieba.warsztaty@gmail.com)

