



OFERTA INDYWIDUALNA

❖ Spotkanie prywatne

Spotkanie rodzinne, przyjaciół, czy inne w warunkach normobarii na wyłączność.

✓ W warunkach normobarii zachodzi znaczne zwiększenie wydolności fizycznej, psychicznej, koncentracji oraz zdolności do zapamiętywania. Odczuwalne już w czasie pierwszej sesji.

*** KOSZT ***

Wynajem normobarii na wyłączność: 2500 zł – 3000 zł*

*Na sesjach o największej popularności, w piątki (19:00) oraz soboty i niedziele (11:00, 17:00 i 19:00).

DODATKOWO MOŻEMY ZORGANIZOWAĆ DLA WAS:

❖ Profesjonalna Sesja Relaksacyjna

To spotkanie, przynoszące natychmiastowe błogie odprężenie, które utrzymuje się jeszcze przez długi czas po zakończeniu sesji. Oprócz ukojenia na poziomie fizycznym i emocjonalnym, relaksacja przeprowadzona w warunkach normobarycznych wpływa pozytywnie także na dobry, głęboki i regenerujący sen, dodając energii i poprawiając koncentrację w kolejnych dniach.

Podczas spotkania uczestnicy przebywają w opaskach na oczy i odpoczywają od bodźców wzrokowych. W tym czasie facylitatorki prowadzą sesję wykorzystując współczesne i starożytne metody pracy z:

✓ *oddechem takimi jak pranayama, równoważący oddech przeponowy, oddech rezonansowy,*

✓ *relaksem ciała m.in. yoga nidra, relaksacja progresywna Jacobsona, trening autogenny,*

✓ *odpuszczeniem myśli - wizualizacja, prowadzona medytacja wywołania stanu czystej obecności, metody obserwacji myśli bez ich oceniania,*

✓ *dźwiękiem, np. nada yoga, harmonizacja głosem, transowe intonowanie dźwięków, dzwonki relaksacyjne koshi,*

✓ *zapachem - łagodna aromaterapia pogłębia immersyjność całego doświadczenia,*

Zajęcia prowadzą Julia Sobecka i Monika Kapelusiak: ekspertki w dziedzinie optymalizacji snu, śnienia, kreatywności i relaksacji.

*** KOSZT ***

Pojedyncza sesja relaksacyjna - 150 zł od uczestnika
ponad koszt sesji normobarycznej

❖ Kurs Antystresowy

Kurs antystresowy to cykl 4 spotkań, zawierających w sobie sesje relaksacyjne, a część czasu spędzonego w normobarii jest wzbogacona o wiedzę i materiały, które uświadomią i przekażą praktyczne zastosowanie tego, jak zapobiegać stresowi na co dzień. Dodatkowo sesje są rozszerzone o praktyki rozwijające pamięć i koncentrację.

Relaksacja umysłu i ciała to umiejętność progresywna. Im częściej się ją praktykuje tym łatwiej i szybciej przychodzi, przynosząc za każdym razem mniejszą podatność na stres.

Uczestnicy kursu zdobędą umiejętności, które

- ✓ wpłyną na poprawę zdrowia psychicznego, lepsze zarządzanie emocjami i zmniejszenie objawów lęku i stresu,
- ✓ zwiększą ich samoświadomość i odporność na stres,
- ✓ pomogą w poprawie relacji przez naukę lepszego radzenia sobie w konfliktach i reagowania w bardziej zrównoważony sposób.

Dodatkowo otrzymają planer praktyk domowych, aby skutecznie utrzymać dobry nastrój, obniżony poziom stresu i dbać o łatwe zasypianie oraz głęboki i regenerujący sen.

Zajęcia prowadzą Julia Sobecka i Monika Kapelusiak: ekspertki w dziedzinie optymalizacji snu, śnienia, kreatywności i relaksacji.

*** KOSZT ***

Cykl czterech spotkań - 5800 zł
ponad koszt sesji normobarycznej

❖ Sesja oddechowa SOMA Breath®

Prowadząca: Monika Cisto - jedyna w Polsce certyfikowana facylitatorka oddechu SOMA, techniki oddechowej bazującej na starożytnej pranajamie, muzyce trypanuralnej, najświeższych badaniach z dziedziny neuroplastyczności oraz badaniach dr Konstytyna Buteyko.

Autorka warsztatów dynamicznej medytacji prowadzonej w deprywacji sensorycznej, tj. w opasce na oczy oraz w słuchawkach.

"Serdecznie zapraszam na medytację dynamiczną SOMA BREATH® w Normobarii Wilanów.

Sesja oddechowa SOMA to warsztat oparty na rytmicznym oddechu i transowej, podnoszącej na duchu muzyce plemiennej. Rutyna medytacji energetycznej ma na celu uwolnienie napięcia z ciała, poprawę nastroju, pobudzenie kreatywności i zrównoważenie emocji.

Aktywność fal mózgowych wytworzona podczas sesji jest porównywalna do tej, wytworzonej po psychodelikach, oznacza to, że sesja medytacji energetycznej SOMA jest sama w sobie doświadczeniem uczucia połączenia i jedności, jest doświadczeniem duchowym.

Na sesję medytacji energetycznej SOMA składają się 4 bloki:

ROZGRZEWKA

- aktywacja połączeń między półkulami mózgowymi za pomocą rytmicznych ćwiczeń
- wytrząsanie zablokowanych emocji
- taniec ekstatyczny

MANTROWANIE AUM

Ciało rozgrzane tańcem zostaje uziemione śpiewem. Mantra obniża stres, spowalnia system nerwowy, uspokaja umysł, stając się kotwicą do pozostania uważnym. Przenosi do chwili obecnej.

RYTMICZNE ODDYCHANIE

Czyli główna część sesji. Składają na nią 4 rundy, podczas których uczestnicy oddychają w rytm muzyki, po każdym bloku następuje seria bezdechów (na wydechu oraz na wdechu). Bezdech jest tym magicznym

momentem, w którym łączymy się z podświadomością i możemy doświadczyć wizji.

MEDYTACJA

Miejsce na relaks, czas powrotu do zmysłów, czas, w którym uczestnicy często doświadczają wzmożonego stanu błogości."

*** KOSZT ***

Sesja oddechowa SOMA Breath® - 1800 zł
ponad koszt sesji normobarycznej

❖ Wielo-instrumentowy koncert sensualny

W dobroczynnych korzyściach terapii dźwiękiem, częstotliwościach i wibracjach jest Moc i Potęga, poniżej tylko kilka z zalet.

Prowadzący: Radosław Świt

"Zapraszam navigatorów w podróże niewerbalne, czucie Ja, muzykę, własne tworzenie instrumentów, bębnów, gongów, mis himalajskich i innych. Praktykę realizuję w naszym pięknym kraju . Dlaczego to robię? Robię to, gdyż cenię sobie życie wśród wspaniałych ludzi, którzy otwierają się na świadomość wysokich Uczuć. Fascynuje mnie samo życie, oraz możliwość jego doświadczania. Pasjonują ludzie, którzy niosą możliwość dzielenia się sobą, współpracy oraz poznania wielu tez. Wieloletnia praktyka tai chi i medytacji uwypukliła mi wybór drogi przez niesienie „pozytywnych wibracji”, również muzycznych. Przyjęcie za swoją misję rozwoju świadomości zaowocowało chęcią dzielenia się i promocją technik autogennych. Od 2015 roku prowadzę zespół inicjatyw www.radoslawswit.pl.

Misja:

Moim celem jest propagowanie wysokich uczuć, ciągłe uczenie się siebie, wymiana prawdy i wiedzy między Nami, oraz dzielenie się technikami wzmacniającymi rozwój ciała, serca, i umysłu. W prowadzeniu takiej praktyki pomagają Mi wspaniali przyjaciele, rzemiosło i muzyka.

Zagram dla Nas na dwudziestu pięciu instrumentach etnicznych, niezwykłego pochodzenia z całego świata. Doświadczysz dotyku kojącymi wibracjami: różnego typu antycznych mis himalajskich z XVIII i XIX wieku, oraz mis kutych ręcznie intencjonalnie przeze Mnie. Trzech metrowych gongów, w tym jednego kutego całopowierzchniowo ręcznie, monokurantów, dzwonów, wachlarzy piórowych, dzwonków koshi. Usłyszymy handpan, „gong ręczny”, 2-metrową fujarę karpacką, sensulę, aeolian, bęben oceaniczny i olbrzymi bęben pierwotny.

Wibracje emitowane przez gongi i misy działają na wszystkich poziomach istnienia: cielesnym, umysłowym i duchowym. Dźwięki te odzwierciedlają naturalne częstotliwości przyrody. Uruchamiają siły uziemienia, harmonizacji i samouzdrawienia.

Fala akustyczna napotykając ciało rezonuje, stając się indywidualnym pięknym doświadczeniem. Każdy z nas odczuwa taki "masaż" na swój sposób.

✓ *Wibracja wprowadza tkanki, organy, mięśnie, kości i płyny ciała w subtelny ruch, delikatnie masując komórki. Dzięki temu ciało się rozluźnia, wchodzi w głęboki stan relaksu, często puszczają napięcia i blokady.*

✓ *Poprawia się przepływ wody i płynów w organizmie, żyły i tętnice delikatnie rozszerzają się. Następuje harmonizacja przepływu fal mózgowych, również do stanu "REM" i "Theta".*

✓ *Poddając się wibracjom zaczynamy myśleć i postrzegać pewne sprawy inaczej.*

✓ *Dzięki harmonizacji ciała i umysłu następuje poprawa koncentracji, oraz wydajności umysłowej.*

✓ *Koncert relaksacyjny może pobudzić wewnętrzny potencjał oraz intuicję."*

***** KOSZT *****

Koncert – 1400 zł

ponad koszt sesji normobarycznej

DOSTĘPNE DODATKOWO:

- * Wegański catering

Istnieje możliwość zamówienia profesjonalnego wegańskiego cateringu przed lub po spotkaniu.

- * Barek witaminowy

W warunkach normobarii wchłanianie substancji wprowadzanych do organizmu jest zmaksymalizowane. Stanowi to dodatkowe wzmocnienie regeneracji. Dlatego proponujemy wysokiej klasy suplementy, które są Oficjalnym Partnerem Żywnościowym ATP Tour, światowej czołówki męskiego tenisa.

- Witamina B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 + Witamina C (zawiera kofeinę z ekstraktu z guarany)
- Wapń, Magnez, Żelazo, Cynk, Miedź, Mangan, Chrom, Selen + Witamina D
- Aminokwasy Egzogenne: leucyna, walina, izoleucyna, fenyloalanina, lizyna, treonina, metionina, tryptofan

*** Koszt***

Trzy suplementy = 20 zł

INFORMACJE POZOSTAŁE:

- * Ilość miejsc na sesji:

Sala główna – 14 foteli, jest możliwość powiększenia do 16 miejsc siedzących

Prywatny pokój – 4 miejsca siedzące

Na większe spotkanie, na którym wszyscy potrzebują być ze sobą w kontakcie wzrokowym, należy brać pod uwagę ilość miejsc w sali głównej, pokój bowiem jest przestrzenią od sali głównej odseparowaną.

- * Na miejscu dostępny jest prywatny parking tylko dla gości Normobarii Wilanów