PRZESTRZEŃ ROZWOJU

@STREFABYCIA.PL

STREFA BYCIA

WARSZTATY, SZKOLENIA, WYDARZENIA SPECJALNE

W Strefie Bycia prowadzimy warsztaty z obszaru szeroko rozumianego **wellbeing'u.**

Specjalizujemy się w **redukcji stresu, komunikacji,** pracy nad **zdrowiem psychicznym i satysfakcją zawodową** pracowników.

ZAUFALI NAM: Coca-Cola, Santander, Johnson & Johnson, divante, ruukki, NEWAGE, ROCKWOOL, PERN

DLA KOGO:

Nasze warsztaty i wykłady przeznaczone są dla każdego kto:

- odczuwa w swoim życiu presję czasu, zadań, wyników
- ma trudność w radzeniu sobie z emocjami
- ma trudności ze snem – jego jakością i zasypianiem
- żyje w lęku i strachu albo nie czuje nic – żyjąc w emocjonalnym wyparciu
- pragnie wyciszenia i głębszego „poczucia ciała”
- potrzebuje remedium na zbyt intensywne, nerwowe, pełne chaosu życie
- jest członkiem zespołu, w którym kłopoty komunikacyjne uniemożliwiają sprawne i efektywne funkcjonowanie

CO ZYSKASZ?

SPOKÓJ

- połączysz się z miejscem swojej ciszy, miejscem, w którym możesz znaleźć spokój i ukojenie
- nauczysz się jak w prosty sposób regulować swoje emocje

BALANS

- poznasz naturalne metody redukcji stresu i napięcia
- otrzymasz praktykę, która pomoże Ci w zasypianiu i odprężeniu
- wprowadzisz w życie prozdrowotny nawyk dbania o siebie prowadzący do piękniejszego, lżejszego życia

WITALNOŚĆ

- dasz swemu ciału możliwość regeneracji dzięki wyrównaniu poziomu hormonów i głębokiemu odprężeniu i wyciszeniu
- nauczysz się podstawowej rutyny pracy z ciałem i będziesz ją stosować na co dzień
- uruchomisz i wewnętrznie „nasmarujesz" swoje stawy, uelastycznisz kręgosłup

o nas

ANNA I JAKUB MATUSZKIEWICZ

Jesteśmy założycielami Strefy Bycia i po wielu latach pracy w biznesie możemy powiedzieć, że odnaleźliśmy pasję, którą staramy się dzielić z uczestnikami **zajęć, szkoleń i warsztatów.**

Dzięki niej pomagamy ludziom odnaleźć **wewnętrzny spokój, równowagę i balans między życiem a pracą.**

WARSZTATY STREFY BYCIA

SIĘGNIJ PO **SPOKÓJ W SWOIM ODDECHU**

RELAKS, SPOKÓJ I HARMONIA
W **DŹWIĘKOTERAPII**

UWAŻNOŚĆ – TWOJA BROŃ NA
TURBULENTNE CZASY

JESTEŚ PĄCZKIEM Z DZIURKĄ
WARSZTAT O **ENERGETYCE CZŁOWIEKA**

BYĆ KOBIETĄ - JAK DZIAŁAĆ W ZGODZIE
ZE SOBĄ W MĘSKIM ŚWIECIE?

W MĘSKIM KRĘGU
– SPOTKANIE DLA MĘŻCZYZN

KOHERENCJA SERCA
– BRAMA DO TWOJEGO DOBROSTANU

ODKRYJ MOC SŁOWA
– WARSZTAT ELEVATOR PITCH

EMOCJE – CO MÓWIĄ?

BY CIAŁO NIE BOLAŁO
– SESJA PRACY Z CIAŁEM

SESJA JOGI KUNDALINI

MEDYTACJA
– CZY TO (BARDZO) TRUDNE?

“SIĘGNIJ PO SPOKÓJ W SWOIM ODDECHU”

Podczas tego warsztatu uczestnicy zapoznają się **z fizjologią oddechu i historią pranayamy** jako najstarszej techniki dbania o własne zdrowie.

Poznają i doświadczą **technik i metod oddechowych,** które stosowane na co dzień przynoszą **ukojenie nerwów, zapobiegają reaktywności, dają poczucie pełni i przepływu.**

Prowadzi Anna Matuszkiewicz

RELAKS, SPOKÓJ I HARMONIA W DŹWIĘKOTERAPII

Każde takie spotkanie zaczynamy od **praktyki oddechu odprężającego, relaksującego, harmonizującego puls i obniżającego ciśnienie krwi.**

W tym czasie przekazujemy uczestnikom podstawowe informacje na temat oddechu jako narzędzia do odzyskania równowagi układu nerwowego, a zatem spokoju i harmonii w życiu.

W drugiej części przechodzimy to pracy dźwiękoterapeutycznej - około **20 mis tybetańskich, dzwonki i gongi koją nie tylko ucho.**

Gong pomaga redukować stres i przywraca równowagę energetyczną, co sprawia, że **każdy czuje się odprężony i zrelaksowany.**

Prowadzi Anna Matuszkiewicz Natalia Dolska

UWAŻNOŚĆ – TWOJA BROŃ NA TURBULENTNE CZASY

Propozycja tego warsztatu jest odpowiedzią na potrzebę **„oczyszczania umysłu" z nadmiaru bodźców i uważnego patrzenia na świat.**

Świat wydarza się bardzo szybko. Powszechnie doświadcza nas zjawisko **FOMO – fear of missing out.** Próbując nadążyć za tempem zewnętrznego świata gubimy uwagę, oddalamy się od samych siebie.

Praktyka uważności **sprowadza nasze postrzeganie świata do „tu i teraz".** Zakotwicza nas w tym co jest, pozwala dostrzec więcej. Jednocześnie **wyrywa z zewnątrzsterowności na rzecz poczucia własnej wartości, sprawczości i mocy.** To niezmiernie ważna i pzydatna praktyka w naszych czasach.

W czasie warsztatu pracujemy różnymi technikami mindfullness w zależności o dostępnego czasu, potrzeb i możliwości grupy.

Prowadzi Anna Matuszkiewicz

“JESTEŚ PĄCZKIEM Z DZIURKĄ” - WARSZTAT O ENERGETYCE CZŁOWIEKA

Świadomość energetyczna człowieka staje się podstawą jego zdrowego funkcjonowania. Od wieków mędrcy, a potem naukowcy tacy jak Tesla czy Einstein, przestrzegali przed ignorowaniem ludzkiej energetyki:

„Najpierw była energia, potem była materia. Jeśli chcesz zrozumieć sekrety wszechświata zacznij go postrzegać przez pryzmat częstotliwości i energii”
- mówił Nicola Tesla.

Podczas tego spotkania uczestnicy dostaną porcję podstawowej wiedzy na temat energetyki człowieka.
Nie zabraknie praktycznych informacji i porad o tym jak sprawić, **aby czuć wysoki poziom energii i aby „się chciało”...**

Porozmawiamy o tym jak można energię szybko odzyskać, jak wpływać na własne samopoczucie prostymi praktykami energetycznymi.

Na dłuższych spotkaniach (min 2 h) praktykujemy proste praktyki jogiczne i bioenergoterapeutyczne pozwalające na to, by poczuć własną energię i doświadczyć jej przepływu w ciele.

Prowadzi Anna Matuszkiewicz

BYĆ KOBIETĄ - JAK DZIAŁAĆ W ZGODZIE ZE SOBĄ W MĘSKIM ŚWIECIE?

To propozycja wykładu, Power Speachu lub webinaru dla kobiet.
To, że Kobiety są z Wenus, a mężczyźni z Marsa wiemy nie od dziś. Czym są te różnice? Jak objawiają się w pracy, komunikacji, sposobie myślenia?

Badania naukowe rok do roku pokazują, że **kobiety padają częściej ofiarami wypalenia zawodowego.** Dlaczego tak jest? Jak temu przeciwdziałać? Jak radzić sobie z napięciami, emocjami, jak zrozumieć stany psychiczne, które napotykamy w swoim życiu?

Podczas spotkania stosujemy proste praktyki uważności, odprężenia, zharmonizowania.

Dzięki temu spotkaniu:

- zrozumiesz czym jest kobiecy rytm i jego cykliczność
- dowiesz się jakie są różnice (poza tymi oczywistymi) w postrzeganiu świata, myśleniu, komunikowaniu się pomiędzy kobietami a mężczyznami
- nauczysz się dostosowywać komunikację do każdej sytuacji
- przestaniesz działać reaktywnie, a nauczysz się działać kreatywnie
- sięgniesz głębiej do własnych darów i nauczysz się z nich korzystać
- zrozumiesz skąd u Ciebie tak częste wyczerpanie i zmęczenie
- nauczysz się regenerować siły w mądry, kobiecy sposób...
- praktyka podnosi poziom poczucia własnej wartości, przywraca poczucie sensu

Prowadzi Anna Matuszkiewicz

KOHERENCJA SERCA – BRAMA DO TWOJEGO DOBROSTANU

Wibracja serca to najsilniejszy sygnał wysyłany przez każdego człowieka do wszechświata. Warto więc dbać o to co wysyłamy, bo tym samym zapraszamy do siebiewydarzenia i ludzi, którzy „nadają na tych samych falach”. **Najprostszą metodą „kontroli nadajnika” jest dbanie o koherencję serca.**

Na poziomie fizjologicznym koherencja serca oznacza uporządkowany rytm serca (wykres HRV, heart rate variability, ma postać sinusoidy). **Spada wtedy poziom hormonu stresu (kortyzol), a podnosi się poziom hormonu młodości (DHEA), ciało rozluźnia się, pojawiają się korzystne zmiany hormonalne, a mózg limbiczny uruchamia procesy samoleczenia.**

W zależności od potrzeb to spotkanie może być czysto teoretyczne lub połączone z praktykami prowadzącymi do stanu koherencji serca.

Prowadzi Anna Matuszkiewicz

ODKRYJ MOC SŁOWA – WARSZTAT ELEVATOR PITCH

Przedstawiamy warsztat, który odmieni Twój sposób komunikacji.
Poznaj techniki relaksacji, oddechowe, rozluźniania i uwalniania głosu poprzez starożytne i od tysiącleci stosowane praktyki. **Cel – Efektywna Komunikacja.**

Dla kogo jest ten warsztat?

- Masz problem z akceptacją siebie?
- Obawiasz się występów przed kamerą?
- Wiesz, że masz coś wartościowego do przekazania, ale nie potrafisz tego wyrazić?
- Czujesz, że coś w Tobie blokuje Ciebie?
- Głos więźnie Ci w gardle w domu, w pracy, w sytuacjach względnie obojętnych emocjonalnie...
- Masz wiele do przekazania, a jednak milczysz lub motasz się.

Podczas szkolenia, krok po kroku, w bezpiecznym środowisku, pokonasz swoje obawy. Zdobędziesz umiejętności, dzięki którym nie tylko uwierzysz w siebie, ale też zyskasz uznanie i zainteresowanie. A jednocześnie doświadczysz praktyk, które stosowane regularnie pomogą ci po prostu żyć lepiej.

Bo przecież o to tutaj chodzi. **O luz, spokój, konkret i ogarnięcie siebie. Zamień strach w siłę z "Elevator Pitch"!**

Prowadzi Anna Matuszkiewicz Dorota Deląg

EMOCJE – CO MÓWIĄ?

Większość chorób związana jest ściśle z naszym stanem emocjonalnym. **Spadek odporności dotyka większości osób zestresowanych, przemęczonych, żyjących w napięciu i nerwach.**

Kontakt z własnymi emocjami bywa niezmiernie trudny. Nasze radary sensoryczne skierowane są w większości czasu na zewnątrz. Zapominamy jak kontaktować się z własnym wnętrzem, słuchać emocji jakie z niego płyną, rozumieć jakie komunikaty niosą uczucia i emocje. Praca w grupie, zespole też bywa trudna ze względu na emocje właśnie...

Podczas tego spotkania przybliżamy **temat emocji – czym i skąd są, jak czytać, interpretować emocje, jak się z nimi komunikować, wreszcie jak je transformować** – z destrukcyjnych w takie, które budują.

Prowadzi Anna Matuszkiewicz

“BY CIAŁO NIE BOLAŁO” - SESJA PRACY Z CIAŁEM

Aby ciało było zdrowe nie potrzebuje wiele – potrzebuje zdrowego jedzenia, wypoczynku i elastyczności.

Podczas tej sesji poznajemy podstawowe ćwiczenia pochodzące z wiedzy jogicznej, które może wykonać każdy (na macie lub na krześle). Są to ćwiczenia złożone w spójną praktykę uelastyczniającą całe ciało, rozciągającą powięzi, wzmacniającą mięśnie i dbającą o wsparcie układu nerwowego. Szczególny nacisk kładziemy w tej sesji na kręgosłup.

Podczas sesji uczestnicy dostają również porcję solidnej wiedzy na temat fizjologii ciała, potęgi oddechu, uczą się odprężać przez „skanowanie ciała”.

Prowadzi Anna Matuszkiewicz

SESJA JOGI KUNDALINI

Joga Kundalini to **najbardziej pierwotna praktyka jogi oparta na mantrach, oddechu, asanach, ćwiczeniu ciała, medytacji** i wielu innych elementach dzięki którym doświadczenie praktykującego jest niezwykle głębokie już przy pierwszym kontakcie z tą technologią.

Dla Kogo:

- Dla pragnących poznania tej najstarszej technologii obsługi człowieka w wymiarze nie tylko ciała fizycznego, ale też ciała energetycznego.
- Dla tych, którzy w niekonwencjonalny sposób chcą wzmocnić, wyrzeźbić i uzdrowić swoje ciało
- Dla tych, którzy chcą pracować z najbardziej holistyczną techniką jogiczną

Dzięki tej praktyce:

- uelastycznisz, wzmocnisz i usprawnisz ciało
- będziesz pracować ze swoją energią budząc się do życia w pełni, dzięki regularności zyskasz swoją praktykę, która prowadzić cię będzie przez codzienne zawirowania tego świata

Prowadzi Anna Matuszkiewicz Jakub Matuszkiewicz

MEDYTACJA – CZY TO (BARDZO) TRUDNE?

Świadomość, że medytacja pomaga w życiu jest już dość powszechna.
Większe obawy budzi oczekiwana trudność płynąca z niezrozumienia tego czym jest medytacja i jak można ją praktykować. Bo szkół, technik, sposobów na medytowanie jest bardzo wiele.

Dlatego podczas tego spotkania uczymy się różnych technik medytacji, poznajemy je przez doświadczenie po to, aby znaleźć styl, który najbardziej odpowiada naszej indywidualnej potrzebie i możliwości. Nie ma „najlepszej medytacji". Najlepsza to ta, którą każdy dopasuje do siebie.

Dzięki tej praktyce:

- poznasz różnorodne metody medytacji
- przećwiczysz kilka metod z nauczycielką
- dowiesz się czym jest medytacja i po co ją stosujemy
- uzyskasz wiedzę, która pozwoli ci wdrożyć własną praktykę medytacji i korzystać z jej zalet

Prowadzi Anna Matuszkiewicz

W MĘSKIM KRĘGU – SPOTKANIE DLA MĘŻCZYZN

Krąg Mężczyzn to wyjątkowe spotkanie – **w uważności na siebie i innych, życzliwości, akceptacji.** Spotykamy się w nim, by razem usiąść i rozmawiać, pobyć w swoim gronie i doświadczyć praktyki w męskiej wspólnocie.

Szczególnie w świecie biznesu brak jest możliwości swobodnej i neutralnej wymiany doświadczeń i uzyskania perspektyw innych mężczyzn.

Krąg i wspólna praktyka (Jogi Kundlaini, lub tybetańskich oddechów Tsa Lung) tworzy taką przestrzeń – **wymiany informacji, zrozumienia i współpracy.**

Formuła ta świetnie sprawdza się w pracy z mężczyznami zarówno w ramach określonej struktury (np. Zarządu), lub niezależnie od piastowanych stanowisk i ról w organizacji.

Prowadzi Jakub Matuszkiewicz

Anna Matuszkiewicz

Inspiratorka, transformatorka, instruktorka Jogi Kundalini, nauczycielka świadomego oddechu, medytacji, prowadząca kręgi kobiet, mediatorka.

Pomagam ludziom **podnieść jakość życia poprzez pracę z ciałem, poszerzenie świadomości, rozbrojenie schematów, masek, programów które nie pozwalają im żyć pełnią - w radości, spełnieniu i przepływie.**

Łącząc wiele metod rozwoju osobistego stworzyłam Metodykę "Program Delete". Uczę jak prostymi metodami opanować szalejące emocje, gospodarować swoją energią, w szybki sposób sięgając po nią, kiedy jest potrzebna lub odprężyć ciało i umysł kiedy jest na to czas.

Przez ponad 20 lat pracowałam w międzynarodowym biznesie. Zarządzałam sprzedażą w międzynarodowym banku, jedną z największych firm MLM na świecie, prowadziłam swoje spółki handlowe. Równolegle z biznesową pasją rozwijałam przez wiele lat swoje powołanie – jestem certyfikowaną nauczycielką Jogi Kundalini, świadomego oddechu i medytacji.

W tej chwili skupiam się głównie na edukacji, coachingu, wspieraniu procesów rozwojowych ludzi, którzy w zaufaniu powierzają mi swoje sprawy.
Prowadzę zajęcia indywidualne, grupowe, wykłady i programy mentoringowe online i offline.

Gdzie mnie można znaleźć?

Zapraszam na kanał Strefy Bycia, a w szczególności na cykl wywiadów “Szeptem - rozmowy o rzeczach ważnych”.

Jakub Matuszkiewicz

Jestem nauczycielem Jogi Kundalini i prowadzącym Kręgi Męskie.
Jestem również strategiem i konsultantem marketingowym, copywriterem i przedsiębiorcą.
Na co dzień staram się łączyć te dwa światy – biznesu i przedsiębiorczości
z dbaniem o siebie i pracą nad sobą poprzez jogę i praktykę własną.

Na mojej drodze od 10 lat pomagam sobie lepiej żyć
(ze sobą, moimi bliskimi i otaczającym mnie światem) i otwierać kolejne drzwi
do swojej sprawczości, siły i miłości dzięki jodze,
warsztatom oddechowym, terapii Lowena i innym formom rozwoju,
które w danym momencie wyciągają swoją pomocną dłoń.

**Taką też możliwość chcę stworzyć innym –
wyboru swojej MEDYCYNY.
A jestem przekonany, że potrzebujemy jej wszyscy.**

Gdzie mnie można znaleźć?

STREFA BYCIA

Strefa Bycia - Twoja Przestrzeń Rozwoju

Adres: ul. Człuchowska 66, 01-307 Warszawa (Bemowo)

Telefon/WhatsApp: + 48 575 741 698 / +48 575 438 341

E-mail: info@strefabycia.pl

www.stefabycia.pl