

T R A N S F O R M A C J A

Transformacja – to nie magia, to praca nad sobą za pomocą sprawdzonych narzędzi.

Uwolnij moc oddechu, tańca i muzyki, aby odnaleźć wewnętrzny spokój i szczęście.

Wojciech Jzymocha

T R A N S F O R M A C J A



T R A N S F O R M A C J A

T A N I E C O D D E C H M E D Y T A C J A M U Z Y K A

Transformacja to nowa metoda samorozwoju, która wykorzystuje wpływ świadomego oddechu, tańca, muzyki i medytacji na życie człowieka. Metoda ta została opracowana przez Wojciecha Szymochę, który jest założycielem praktyki Transformacja.

Odkryj swoje prawdziwe ja i stwórz satysfakcjonującą rzeczywistość.

T R A N S F O R M A C J A



C E L P R A K T Y K I

Uwolnij się od ograniczających przekonań i emocji poprzez taniec i ruch ~ pomagają one w zdjęciu ciężaru tłumionych emocji i przekonań, które trzymają Cię w miejscu.

Poczuj większą satysfakcję z życia. Skupienie się na oddechu może pomóc Ci w życiu w teraźniejszości i czerpaniu radości z prostych rzeczy.

Popraw samopoczucie fizyczne i psychiczne poprzez redukcję stresu i lęku. Techniki stosowane podczas warsztatu uczą Cię osiągać głęboki relaks i zmniejszyć poziom stresu.

Rozwiń relacje z innymi. Praktyka pomoże Tobie w budowaniu zaufania i bliskości z innymi.

Zwiększ kreatywność i intuicję. Zapanuj nad swoim ciałem oraz psychiką. Odkryj swój prawdziwy potencjał poprzez zwiększenie samoświadomości.

TRANSFORMACJA

JAK WYGLĄDA PRAKTYKA?

Praktyka Transformacja to warsztat, który jest prowadzony przez Wojtkę Szymocheń- doświadczoną trenera. Łączy on w sobie cztery techniki:

- Rebirthing: technika oddechowa, która pomaga w pogłębieniu świadomości i transformacji.
- Taniec intuicyjny: wspierający wyrażanie siebie, połączenie się ze swoją intuicją i uwalnianie emocji.
- Medytacja: potężne narzędzie do rozwoju duchowego oraz osobistego.
- Muzyka: mocne narzędzie do wywoływania emocji i zmiany nastroju.

P R O W A D Z Ą C Y

Pomysłodawca i prowadzący - Wojciech Szymocha to człowiek, który od dzieciństwa pasjonuje się muzyką. Przez 20 lat pracował jako DJ, a w latach 90-tych prowadził swoje programy autorskie w kultowych stacjach radiowych. W tamtym czasie prowadził bujne życie, w którym eksperymentował z narkotykami i alkoholem. Po pewnym czasie postanowił odmienić swoją rzeczywistość. Zrezygnował ze wszystkich używek i rozpoczął drogę samorozwoju. Przez wiele lat uczył się różnych technik pracy z oddechem, w tym Rebirthingu i metody prof. Butejki. Dzięki tym technikom udało mu się przeprogramować szkodliwe wzorce. Od 15 lat prowadzi trzeźwe życie i pomaga innym w transformacji ich ścieżki. Jego pasja do muzyki, tańca i duchowości znalazła odzwierciedlenie w stworzonej przez niego praktyce Transformacja.

Dodatkowe informacje:

- Od wielu lat prowadzi indywidualne i grupowe sesje oddechowe.
- Na co dzień prowadzi z bratem Tomaszem w Świeradowie-Zdrój BioRezydencję, gdzie od 2012 roku odbywają się warsztaty jogi, medytacji, pracy z oddechem, tantry, mindfulness i wielu innych.
- Jest szczęśliwym ojcem trójki dzieci.

T R A N S F O R M A C J A

rezerwacja terminu | wycena:

+ 48 508 955 225

info@biorezydencja.pl

Wojciech Jzymocha