

Konferencja online

ŚWIĘTO MOCY KOBIET

"Moc poczucia
kobiecego ciała.
Jak odnaleźć swój
własny rytm."



2023

FEMINTU

PRZYGOTOWANE PRZEZ:

Monika Szatan i Karolina Mucha

Monika Misza Szatan

jej pasją jest pomoc kobietom w odzyskaniu połączenia ze sobą, swoim ciałem, emocjami, z energią Ziemi, w odblokowywaniu własnej mocy. Wzrusza ją kobiece wzrastanie we własnej sprawczości i mocy.

Stworzyła cykl warsztatów Twórcza Integracja, gdzie poprzez taniec intuicyjny, terapie ekspresyjne, terapię przez sztukę, neurografikę, relaksacje, kręgi kobiet, energoterapię, można zanurzyć się w sobie, w bezpiecznej kobiecej przestrzeni.

Misza jest arteterapeutką, terapeutką terapii ekspresyjnych i relaksacji, artystką, energoterapeutką, graficzką. Zwołuje Kręgi Kobiet w Chrzanowie oraz co czwartek zaprasza na spoTANiczny cykliczny rozRUCH i na weekendowe warsztaty Twórczej Integracji by w pełni, holistycznie skorzystać ze wszystkich możliwości twórczych, wysycić się różnorodnością i swoim towarzystwem.



Monikę znajdziesz:

[Twórcza Integracja na Facebooku](#)

mikaszatan@gmail.com

CODZIENNE RYTUAŁY

Krok 1 - Puść szczękę!

KILKA RAZY DZIENNIE BĄDŹ UWAŻNA NA SWOJE CIAŁO. PUŚĆ SZCZĘKĘ. POCZUJ JAK TWOJA CIĘŻKA SKÓRA, OD CZUBKA GŁOWY PO STOPY, OPADA DO ZIEMI.

Krok 2 - Uziemiasz się!

UZIEMIAJ SIĘ ŚWIADOMIE. CHODŹ BOSO W DOMU, PO TRAWIE, PIASKU, SIANIE. ŁAP KONTAKT Z BAZĄ, CHOĆBY NA MINUTĘ, KILKA RAZY DZIENNIE.

Krok 3 - Bazgroł i pisz!

DAJ SOBIE CODZIENNIE 10 MINUT Z DOBRĄ KAWĄ CZY HERBATĄ, A W TYM CZASIE BAZGROL JAK DZIECKO NA MARGINESIE W ZESZYCIE I PISZ CO DO CIEBIE PRZYCHODZI - MYŚLI, OBRAZY. BEZ OCENIANIA I AUTOKOREKTY.

Karolina Mucha (Femintu - Caro Fly) - fotografka z wieloletnim doświadczeniem, która stworzyła autorską metodę dodając do kobiecych terapeutycznych sesji zdjęciowych proces transformacyjny, specjalistka w dziedzinie zastosowania fotografii w coachingu i rozwoju osobistym oraz certyfikowana trenerka metaforycznych fotografii AHA, energoterapeutka, organizatorka i prowadząca warsztaty rozwojowe dla kobiet, pasjonatka kobiecego światła i wewnętrznego piękna.

