



AQUASOUL

# PORTUGALIA



Zapraszamy do podróży w głąb siebie  
i do przepięknej Portugalii.  
(Kameralna grupa - tylko 7 miejsc)

---

HOLYSTIQ D.KOTLARZ  
ORAZ  
ŚWIADOME PODRÓŻE



**TERMIN**  
**3-10.06.2024**



AQUASOUL

**675 eur**

**Cena zawiera:**

- nocleg w apartamencie w centrum Ericeira w pokoju dwuosobowym, w kameralnym gronie, 3 minuty od plaży
- oprowadzenie i spacer po uroczej Ericeira
- wyżywienie - 7 śniadań i dwie kolacje (powitalna i pożegnalna)
- joga na plaży
- zajęcia Shakti Dance
- warsztaty terapeutyczne
- indywidualna, pamiątkowa sesja foto nad oceanem
- wycieczka do Sintry - Quinta da Regaleira
- transfery lotniskowe

**Cena nie zawiera:**

- lotu do i z Lizbony
- wycieczki do Lizbony - dla chętnych (45 eur)
- posiłków poza wymienionymi powyżej

Miejsce na warsztacie rezerwuje wpłata zaliczki - 200 EUR.

Kontakt i zgłoszenia: [contact@aquasoul.pl](mailto:contact@aquasoul.pl)

Zaliczka podlega zwrotowi, tylko wówczas, gdy znajdzie się inny uczestnik na zwolnione miejsce.

---

# PLAN POBYTU

## Dzień: 1. czwartek

- Przylot, transfer i zakwaterowanie
- 19.00 kolacja powitalna w apartamencie
- późny spacer dla chętnych

## Dzień: 2. piątek

- 8.00 - 9.30 joga na plaży
- 10.00 - 11.00 śniadanie
- 11.00 - 13.00 pogaduchy terapeutyczne
- 13.00 - oprowadzenie po Ericeira, plażowanie, czas wolny
- 19.00 wyjście na kolację do miasta

## Dzień: 3. sobota

- 8.00 - 9.30 joga na plaży
- 10.00 - 11.00 śniadanie
- 11.00 - 13.00 pogaduchy terapeutyczne
- 13.00 - czas wolny, plażowanie, sesje zdjęciowe nad oceanem
- 19.00 wyjście na kolację

## Dzień: 4. niedziela

- 8.00 - 9.00 joga na plaży
- 9.30 - 10.30 śniadanie
- 11.00 - wycieczka do Sintry
- 19.00 - wyjście na kolację



# PLAN POBYTU

## Dzień: 5. poniedziałek

- 8.00 - 9.30 joga na plaży
- 10.00 - 11.00 śniadanie
- 11.00 - 13.00 pogaduchy terapeutyczne
- 13.00 - 17.00 czas wolny, sesje zdjęciowe nad oceanem,
- 17.00 - 19.00 Shakti Dance na plaży
- 20.00 wyjście na kolację



## Dzień: 6. wtorek

- 09:30 - 10:30 śniadanie
- 11:00 wycieczka do Lizbony dla chętnych (płatna dodatkowo - 45 euro - min. 3 osoby)
- 19.00 - wyjście na kolację



## Dzień: 7. środa

- 8.00 - 9.30 joga na plaży
- 10.00 - 11.00 śniadanie
- 11.00 - czas wolny
- 17.00 - 19.00 Shakti Dance na plaży
- 19:30 kolacja pożegnalna w apartamencie.



## Dzień: 8. czwartek

- 8.00 - śniadanie
- transfer na lotnisko i wylot do Polski

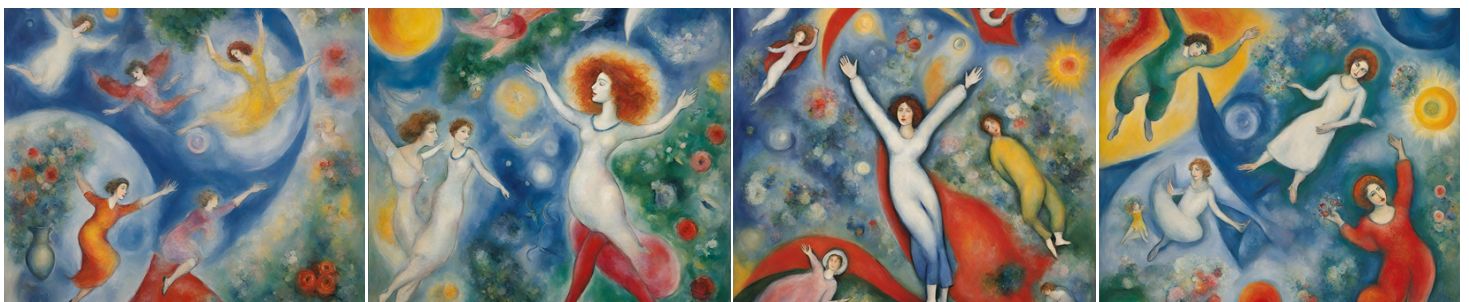
# Shakti Dance

“Shakti” to pierwotna twórcza energia duszy. Dzięki niej wszechświat się objawia. Całe istnienie jest ożywiane przez jej Boski Oddech. Cały świat pulsuje, faluje, jest w ruchu. Każdy organ ciała pracuje w określonym rytmie.

**Jak by to było wsłuchać się w nasz wewnętrzny rytm,  
poczuć nasz wewnętrzny taniec i wyrazić go za pomocą naszych  
pięknych ciał?**

Shakti Dance to joga tańca powstała na bazie jogi kundalini i ma z nią wspólny cel - poszerzenie świadomości tak, aby rozwinąć i zmanifestować nasz potencjał duszy (Shakti Kundalini) w codziennym życiu. Składa się z 8 faz, a wśród nich są płynące asany na macie, stojące ćwiczenia, free dance, relaksacja i medytacja z choreografią. Każdy znajdzie coś dla siebie. Podczas ćwiczeń koncentrujemy się na szukaniu przyjemności płynącej z rozluźniającego się ciała i eksplorowaniu jego zakamarków wysyłając tam uważność.

Zasada rytmicznego ruchu przypisywana tańcowi jest nieodłączną częścią wibracji wszechświata i wszelkiego stworzenia. Będziemy harmonizować nasze ciała i dostrajać się do wysokich wibracji RADOŚCI, która na skali Hawkinsa wibryje wyżej niż MIŁOŚĆ.





# Terapeutyczne Pogaduchy

TO WARSZTAT  
O TYM JAK NAWIĄZAĆ RELACJĘ ZE SWOJĄ  
PODŚWIADOMOŚCIĄ.

Podczas warsztatu będziemy:

1. Przepytować podświadomość różnymi sposobami.
2. Identyfikować i rozwiązywać wewnętrzne konflikty.
3. Spotykać się i rozmawiać z wewnętrznymi dziećmi.
4. Identyfikować niewspierające programy i je uwalniać.
5. Ćwiczyć komunikację bez przemocy i asertywność.
6. Trenować się w byciu w pytaniu i zadawaniu pytań kwantowych.
7. Podążać za potrzebą grupy i na bieżąco aktualizować program.

UWAGA: Proszę zabierz ze sobą zeszyt.  
Będziemy dużo pisać.





AQUASOUL

# ERICEIRA





AQUASOUL

# SINTRA







AQUASOUL

# LIZBONA tramwajem 28





AQUASOUL

# APARTAMENT





# WYŻYWIENIE



AQUASOUL



Zapraszam Cię  
do cudownie ciepłego  
miejsca na Ziemi,  
gdzie będziemy  
szukać i doświadczać  
jeszcze więcej  
lekkości i radości.



## **Nazywam się Dorota Kotlarz**

Jestem nauczycielką tanecznej jogi  
z dyplomem Shakti Dance Academy  
i terapeutką w nurcie terapii integracyjnych.  
Jestem również praktyczką wielu procesów  
Access Consciousness i facylitatorką Access  
Bars oraz facylitatorką procesu Aliveness  
Kundalini Activations.



**Zapraszamy do pięknej  
Portugalii po niesamowite  
przeżycia i wspólnie spędzone  
chwile!**