



**Magiczny
Kraków**

Sesja relaksacyjna: Masaż i terapia dźwiękiem [ENG,UKR]

2019-10-02

Fundacja [One World - One Heart](#) zaprasza na kolejne spotkanie integracyjne dla Migrantek.

Mile widziane są również Polki otwarte na nowe kultury, które chciałyby poznać kobiety z całego świata.

Zaplanowane są dwie sesje relaksacyjne w dniach: 9 i 16 października (środy) w godzinach:

18 - 19.30 w sali warsztatowej przy księgarni CUD Ciało - Umysł - Duch, Mały Rynek 4

Podczas sesji, która trwa 1 godzinę, uczestnicy leżąc w wygodnych pozycjach, poddają się działaniu fal dźwiękowych, uzyskanych przy pomocy takich instrumentów jak: gongi, misy tybetańskie i dzwoneczki, które usuwają zmęczenie, regenerują oraz odświeżają ciało i umysł

Po sesji odbędzie się półgodzinne spotkanie integracyjne przy herbatce:)

Zapraszamy 10 min wcześniej pod Księgarnię CUD Ciało - Umysł - Duch,, Mały Rynek 4

Na sesji obowiązuje wygodny ubiór. Maty i koce będą udostępnione dla uczestników sesji.

Warsztaty będzie prowadzić Monika Doroszkiewicz, która od ponad 8 lat, zajmuje się propagowaniem dźwiękoterapii i prowadzeniem sesji z zastosowaniem terapeutycznych mis dźwiękowych i gongów. Na co dzień Fundacja pani Moniki - Głos Serca, zajmuje się badaniami i rozwojem dźwiękoterapii w Polsce. <https://www.facebook.com/masujemisami/>

Organizatorzy zapraszają kobiety chętne do udziału w wydarzeniu do zgłoszenia się w formie wiadomości mailowej pod adres: fundacja@oneworld-oneheart.pl. W tytule maila proszę o podanie wybranej daty sesji.

Wydarzenie jest bezpłatne.

Ilość miejsc ograniczona.

Projekt jest współfinansowany ze środków Miasta Krakowa



**Magiczny
Kraków**

ENG

Relaxation session - massage and sound therapy

[One World - One Heart Foundation](#) would like to invite everyone to another meeting integrating migrant women. Poles, interested in different cultures and in meeting women from around the world, are also welcome.

There are two sessions planned - on the 9th and 16th October (Wednesdays) at 6pm to 7.30pm in the breakout room of the CUD Ciało-Umysł-Duch bookshop at Mały Rynek 4.

During the one hour session participants will be lying down in comfortable positions and giving in to the power of sound vibrations made by instruments such as: gongs, tibetan bowls and bells, that reduce fatigue and regenerate and refresh body and soul.

After the session we will have a chance to integrate at a tea party.

Please come 10 minutes before the session starts at the CUD Ciało-Umysł-Duch bookshop at Mały Rynek 4.

You should wear comfortable clothes. Mats and blankets will be provided.

The sessions will be run by Monika Doroszkiewicz, who for more than 8 years popularizes sound therapy and leads sessions using therapeutic sound bowls and gongs. Foundation Głos Serca (Sound of the Heart) run by Ms Monika deals with researching and developing sound therapy in Poland. <https://www.facebook.com/masujemisami/>

Organisers would like to ask women interested in taking part in this event, to register by email at: fundacja@oneworld-oneheart.pl. In the subject line, please state the chosen date of the session.

This event is free of charge.

The number of places is limited.

The project is co-financed by the City of Kraków.

UKR

Релаксаційний сеанс: масаж і терапія звуком.

[Фундація One World - One Heart](#) запрошує на чергову зустріч для мігранток.

Також запрошуємо польок, відкритих до нових культур, які хотіли б познайомитися із жінками з цілого світу.

Заплановано два релаксаційні сеанси, 9 і 16 жовтня (середа) о 18-19.30 год у залі для



**Magiczny
Kraków**

майстер класів при книгарні CUD Ciało - Umysł - Duch, Mały Rynek 4.

Під час сеансу, який триватиме 1 годину, учасниці, лежучи в зручній позиції, піддаються дії звукових хвиль, що видобуваються за допомогою таких інструментів як: гонги, тибетські чаші і дзвіночки, котрі усувають втому, відновлюють та регенерують тіло і розум.

Після сеансу відбудеться підгодинна інтеграційна зустріч з чаюванням)

Запрошуємо на 10 хвилин швидше під Книгарню CUD Ciało - Umysł - Duch,, Mały Rynek 4.

Для сеансу необхідний зручний одяг. Також для учасників сесії будуть запропоновані каримати і коврики.

Варштати буде проводити Моніка Дорошкевич, котра понад 8 років займається вивченням звукотерапії і проводить сеанси із терапевтичним застосуванням чаш і гонгів. На даний час фундація пані Моніки – Голос Серця, займається дослідженнями і розвитком звукотерапії у Польщі. <https://www.facebook.com/masujemisami/>

Організатори запрошують жінок, охочих взяти участь у події до зголошення у формі електронного повідомлення на мейл: fundacja@oneworld-oneheart.pl У темі листа просимо подати вибрану дату сеансу.

Зустрічі безкоштовні.

Кількість місць обмежена.

Проект фінансований з коштів міста Кракова.