

Luksusowy

PREZENT

Self Immersion Method

Jak mówi tybetańskie podanie – szansę na spotkanie z życiem podsuwa nam zawsze bieżąca chwila. Jeśli jej nie wykorzystamy, przepadnie bezpowrotnie.

Gdy wieczorem po ciężkim dniu bierzemy wymarzoną kąpiel, mózg robi podsumowanie i raportuje do ciała: skurcz żołądka, obrzęk kostek, zamknięte ramiona, ściśnięta szczęka. Ciało domaga się zaopiekowania, uważności, akceptacji, dotyku. Jest jak najdokładniejsza mapa. Zapisuje setki doznań, emocji i odczuć. Nawet to, czego nie dopuszczasz lub czego nie odpuszczasz, lub co Cię tylko trochę niepokoi. Po kilku latach coraz więcej sygnałów dociera do świadomości, lecz często wciąż nie ma wystarczająco dużo okazji i czasu, by się nimi zająć. Dbając o najnowsze aplikacje w telefonie, szybko zauważamy, że stara wersja nie koresponduje z danymi systemu, tak jak jest to możliwe. Nie dopuszczamy zatem, by szwankował. Ucieczka przed samym sobą i wysuwanie zewnętrznych priorytetów wraca jak bumerang ze zdwojoną siłą w postaci migren, bezsennych nocy, zaburzeń psychosomatycznych. Dlaczego jednych zasoby energii wyczerpują się szybciej, a innych wolniej? Jak je uzupełnić? Jak zwolnić tempo starzenia? Jak nie musieć „przetrawić” kolejnego szalonego tygodnia, a przeżyć go z wdzięcznością?

Jakby to było, gdyby w życiu rozwiązania przychodziły z łatwością i radością! Wykreowanie nowej rzeczywistości to nie fikcja, a metoda poprzez zanurzenie w dobrostanie i pokładach własnych możliwości. Pozwala na dotarcie do swoich ukrytych talentów, wznosi na wyższy poziom świadomości. Usuwa stare wzorce i przekonania. Uczy witalnego życia i realizacji celów w zgodzie ze sobą i własnymi wartościami. Buduje pomost pomiędzy potrzebami duszy i ciała. Nie zostawia złudzeń. Pozwala zwiększyć szansę na awans zawodowy lub społeczny, a wszystko po to, by wzmocnić, co naprawdę bezcenne – Twój rdzeń, Twoje ja. Nie odkładaj sygnałów z ciała, ono



zawsze mówi prawdę. Zwolnij i pozwól się ukoić dzięki **Self Immersion Method**. To autorska metoda w postaci indywidualnych sesji, dzięki którym zaznasz powolnego zanurzenia w sobie, odkryjesz nowe wspaniałe możliwości życia. **Self Immersion Method** szczególnie polecana jest:

- osobom, które chcą wejść na wyższy poziom świadomości
- w trakcie zmiany, np. zawodowej lub w potrzebie przebranzowienia
- osobom, które pragną zmienić styl życia na zdrowy
- osobom, które pragną nauczyć się odczuwania dobrostanu.

Inwestycja w siebie jest najpiękniejszym **prezenterem**, jaki możemy sobie podarować dla świadomego życia i sztuki przeżywania niezapomnianych chwil zwanej po japońsku „ichigo ichi”. To nie szybka weekendowa technika, a podróż, być może w nieznaną dotąd Ci obszar we własnym rytmie.



INSTYTUT HOLISPACE to wyjątkowe miejsce, które łączy w zabiegach akademicką wiedzę medyczną z naturalnymi terapiami, oferując w biowitalnym DAYSPA szeroką gamę masażu manualnych (lecniczych i relaksacyjnych), kosmologię estetyczną, a także fizykoterapię BEMER. W ofercie znajdziemy ponadto konsultacje zielarza, dietetyka i psychologa, a dla osób praktykujących mindfulness – zajęcia medytacyjno-oddechowe oraz warsztaty rozwojowe.