



Program

Archetypy Kobiecości – Mapa powrotu do siebie

PIĄTEK Otwarcie i intencja (ok. 2 godziny, w przestrzeni SPA)

- Przywitanie i wprowadzenie do spotkania.
- Krąg otwarcia – poznamy się, dzielimy intencję na ten czas.
- Rozmowa: „Gdzie podziła się moja kobiecość i lekkość?” – wspólne odkrywanie, która część kobiecości woła dziś o uwagę.
- Delikatna praktyka energetyczna – uziemienie i wejście w kobiecą przestrzeń.

SOBOTA

Blok I – Archetypy Kobiecości jako mapa życia

- Wprowadzenie do 8 archetypów kobiecości i ich roli w codzienności.
- Ćwiczenie: rozpoznaj, który archetyp teraz prowadzi Twoje życie – a które części Ciebie są zagubione.
- Rozmowa o błędach silnych kobiet w relacjach – dlaczego to, co działa w pracy, nie zawsze sprawdza się w miłości.
- Praktyka: „Moje źródło energii kobiecej” – jak wrócić do siebie i odzyskać lekkość.

Blok II – Jak pogodzić pracę i relacje, nie tracąc siebie

- Archetypy w relacjach – które energie budują bliskość, a które wprowadzają napięcie.
- Praca z ciałem i emocjami – jak odpuszczać kontrolę i otwierać się na zaufanie.
- Ćwiczenia grupowe i indywidualne – jak zapraszać archetyp, którego teraz najbardziej potrzebujesz.
- Praktyka energetyczna: „Powrót do Domu Kobiecości” – integracja siły i lekkości.

NIEDZIELA – Zamknięcie (ok. 2 godziny)

- Krąg podsumowujący – z czym wychodzę, co odkryłam o sobie.
- Rozmowa: „Co teraz jest dla mnie ważne?” – mapa archetypów jako przewodnik na dalszą drogę.
- Rytuał zamknięcia – integracja doświadczeń i wdzięczność za wspólną podróż.