



PRACA Z ENERGIAMI - podstawy

(Plan kursu)

Platforma edukacyjna

Zdobytaj cenną wiedzę bez wychodzenia z domu!

www.astrosalus.pl/kursy-online

Marta Pyrczała-Zarzycka

kursy@astrosalus.pl

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

PLAN OGÓLNY KURSU

1. Jak zwiększyć energię. Joga. Energia w oddechu i pożywieniu
2. Aura. Ćwiczenia na aurze
3. Metody mentalne w pracy z czakrami
4. Metody fizyczne w pracy z czakrami
5. Praca z meridianami (kanałami energetycznymi)
6. Różne ćwiczenia w pracy z energiami. Energia Kundalini

PLAN SZCZEGÓŁOWY KURSU

SPOSOBY DOŁADOWYWANIA ENERGETYCZNEGO. JOGA. ENERGIA W ODDECHU I POŻYWIENIU

W pracy z energiami ważne jest także ładowanie się energią, umiejętne czerpanie jej. Do tego celu służą między innymi niektóre ćwiczenia fizyczne, oddechowe oraz metody czerpania energii z natury i pożywienia.

W tej lekcji zapoznasz się z następującymi tematami:

- Energia w ruchu, powietrzu, pożywieniu i naturze. Metody pobierania energii.
- Joga.
- Pranajama. Wzmacnianie systemu energetycznego.
- Asany.
- Pozostałe ścieżki jogi.

AURA. ĆWICZENIA NA AURZE

Człowiek oprócz ciała fizycznego posiada też system energetyczny. Składają się na niego:

- aura,
- czakry (centra energetyczne),
- meridiany (kanały energetyczne).

W tej lekcji zapoznasz się z aurą (biopolem).

Tematy lekcji:

- Co to jest aura.
- Warstwy biopola i ich charakterystyka.
- Metody oczyszczania aury.
- Fizyczne metody pracy z aurą.
- Mentalne metody pracy z aurą.
- Jak dbać o ciało astralne i mentalne.

METODY FIZYCZNE PRACY Z CZAKRAMI

W tej lekcji zapoznasz się z następującymi tematami:

- Trening fizyczny dla czakr.
- Olejki, dźwięki i kamienie szlachetne dla wzmacniania czakr.
- Manualno-energetyczne oczyszczanie i wzmacnianie czakr.
- Inne metody pracy z czakrami.

METODY MENTALNE PRACY Z CZAKRAMI

W tej lekcji zapoznasz się z mentalnymi technikami wpływu na czakry. Dowiesz się, jak mogą wyglądać metoda Silvy, metoda psychotroniczna oraz różne wizualizacje w pracy z czakrami. Poznasz przydatne afirmacje dla czakr i dowiesz się, jak wykorzystać energię emocjonalną do wzmacniania czakr. Poznasz też inne ćwiczenia na czakrach.

Tematy lekcji:

- Medytacja, koncentracja i inne ćwiczenia mentalne dla czakr.
- Metoda Silvy, metoda psychotroniczna i wizualizacje dla czakr.
- Afirmacje dla czakr.

- Energia emocji dla czakr.
- Harmonizacja czakr.

PRACA Z MERIDIANAMI

W tej lekcji zapoznasz się z różnymi metodami - fizycznymi i mentalnymi - mającymi zastosowanie w pracy z meridianami. Tematy lekcji:

- Masaż meridianów.
- Makko Ho i inne ćwiczenia na meridiany.
- Trening mentalny dla meridianów.
- Afirmacje i mantry dla meridianów.

RÓŻNE ĆWICZENIA Z ENERGIAMI. ENERGIA KUNDALINI

W kursie oprócz aktywności obowiązkowych (lekcja, zadania, quiz) jest wiele dodatkowych - dla osób chętnych, szczególnie zainteresowanych tematem. Są to np. ciekawe linki i filmy.

O PLATFORMIE EDUKACYJNEJ ASTRO SALUS I NAUCE NA NIEJ

Platforma edukacyjna firmy Astro Salus Education Ltd stworzona przez Martę Pyrchała-Zarzycką jest intuicyjna w obsłudze – wygląda, jak zwykła strona internetowa, a aktywności kursów, jak linki. Wchodzi się w nie poprzez ich kliknięcie.

Platforma znajduje się pod adresem www.astrosalus.pl/kursy-online

Sprawdź, jakie kursy się na niej znajdują. Jest ich wiele i ich liczba stale rośnie! Na pewno znajdziesz coś dla siebie.

Kursy są w różnych opcjach cenowych. Stać i Ciebie!

Są tu też kursy **darmowe**. Aby z nich skorzystać, zarejestruj się na platformie i poczekaj na potwierdzenie rejestracji. Potem możesz się już logować i korzystać z kursów.

Instrukcja rejestracji jest na stronie platformy.

JAK WYGLĄDAJĄ KURSY ONLINE NA PLATFORMIE EDUKACYJNEJ

W kursach Astro Salus znajdziesz aktywności takie, jak:

- aktywności obowiązkowe:

- lekcje,
- zadania,
- quizy,
- gry sprawdzające wiedzę,

- aktywności dodatkowe – jeszcze bardziej poszerzające wiedzę:

- słowniki,
- blogi,
- pliki pdf,
- prezentacje,
- ciekawe linki,
- filmiki,
- głosowania
- i inne aktywności.

Dzięki temu nauka jest jeszcze ciekawsza i pełniejsza.

Zapraszamy.

Marta Pyrczała-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci