

Síla ženství

večerní ženský kruh s Ivanou Megovou



Od 2. února každý 2. čtvrtek. (lichý týden) od 1830 do cca 2130 v Karlovce (Praha, Karlova 25, sál s výhledem na Staroměstské náměstí, 2. patro)

Síla ženy ukrytá v každé z nás, nespočívá v razanci, sršícím sebevědomí, přenášení těžkých břemen a sportovních výkonů. Spočívá především v sebedůvěře, v postupném oprostování se od kritiků, ať už vnitřních nebo vnějších. V pocitu, že nemusíme nikomu nic dokazovat, že jsme samy sobě pánem (lépe řečeno paní ☺) Že dokážeme říci ano, cítíme-li ano a řekneme ne, cítíme-li ne!

Dostane - li se žena ke své podstatě, rozvine v sobě všechny složky ženství. Ty, které často považujeme za projevy síly tj. rozhodnost, dynamiku, schopnost překonávat překážky, umění říci ne apod. Ale také ty části ženství, které se silou nespojujeme a přesto jí jsou, tj. vnímavost, něhu, citlivost, soucit, plynutí, intuici atd.

Protože cesta k vlastní podstatě je dlouhá, pro někoho i celoživotní, pokusíme se krůček po krůčku odhalovat závoje, které zakrývají stezku k našemu nitru a zkusíme objevit sílu vlastního ženství. Potažmo sílu ženství jako takového.

K tomuto procesu nabízím své laskavé a empatické provázení, kombinované rozhodností a pevností ve chvílích, kdy je to třeba ☺

Co Vás čeká? tantrická cvičení, masáže (principy doteku, dávání a přijímání), tanec, sebevyjádření pohybem, ženské sdílení radostí i trápení, Oshovy dynamické meditace, energetická cvičení (nabíjení těla energií a uvolnění se do ní, vedení energie po těle), rituály, práce s tělem (např. uvědomování si a respektování vlastních hranic), znovuobjevování své divokosti a síly i ženského plynutí a intuice, propojování s ostatními ženami - pocit ženské sounáležitosti (jako protiklad k občasné ženské revnivosti a vzájemné konkurenci), práce s čakrami, imaginace, práce s ženskými archetypy, dechová cvičení jako klíč k prožívání těla, emocí, sexuality i nabíjení těla energií

Pro koho: Pro ženy všech věkových kategorií, čím pestřejší, tím více se vzájemně obohatíme. Žádné vstupní znalosti nejsou třeba, ale pokud nějaké máte, i ty jsou vítány ☺ Skupina bude otevřená, takže se mohou připojit i ženy v průběhu roku.

Sebou: Volnějším oděv, např. volná sukně, šaty, kalhoty, velký šátek (1x2m) mohou zapůjčit.

Cena: jednotlivý večer 330Kč, při předplacení 10 večerů 290Kč za večer.

Bližší informace a přihlášky on line: www.zenskekruby.cz

Kontakt: Ivana Megová. tel: 737 445 123, megova@volny.cz



Mgr. Ivana Megová (nar. 1967), pedagožka, lektorka ženských kurzů.

Studovala jsem pedagogiku na PF UJEP a psychologii na FF UK, absolvovala jsem pětiletý psychoterapeutický výcvik SUR a dvouletý výcvik tantry u Johna Hawkena, semináře tantry u dalších učitelů (Piontek, Lowen, Hodosi). Od roku 2004 jsem lektorkou ženských kurzů, vedla jsem pravidelný ženský tantrický klub v Praze. Věnuji se i šamanismu (Pablo Russel, Alicia Hamm, J.Hawken), kultu Bohyně a dávnému postavení ženy ve společnosti. Učím na střední škole, od října'09 jsem na mateřské. Žiji s partnerem, dospělým synem a malíčkou dcerou v Praze.

Síla ženství

večerní ženský kruh s Ivanou Megovou



Od **2. února** každý 2.(lichý týden) **čtvrtek** od **1830** do cca **2130** v **Karlovc**e (Praha, Karlova 25, sál s výhledem na Staroměstské náměstí, 2.patro)

Síla ženy ukrytá v každé z nás, nespočívá v razanci, sršícím sebevědomí, přenášení těžkých břemen a sportovních výkonů. Spočívá především v sebedůvěře, v postupném oprostování se od kritiků, ať už vnitřních nebo vnějších. V pocitu, že nemusíme nikomu nic dokazovat, že jsme samy sobě pánem (lépe řečeno paní ☺) Že dokážeme říci ano, cítíme-li ano a řekneme ne, cítíme-li ne!

Dostane - li se žena ke své podstatě, rozvine v sobě všechny složky ženství. Ty, které často považujeme za projevy síly tj. rozhodnost, dynamiku, schopnost překonávat překážky, umění říci ne apod. Ale také ty části ženství, které se silou nespojujeme a přesto jí jsou, tj. vnímavost, něhu, citlivost, soucit, plynutí, intuici atd.

Protože cesta k vlastní podstatě je dlouhá, pro někoho i celoživotní, pokusíme se krůček po krůčku odhalovat závoje, které zakrývají stezku k našemu nitru a zkusíme objevit sílu vlastního ženství. Potažmo sílu ženství jako takového.

K tomuto procesu nabízím své laskavé a empatické provázení, kombinované rozhodností a pevností ve chvílích, kdy je to třeba ☺

Co Vás čeká? tantrická cvičení, masáže (principy doteku, dávání a přijímání), tanec, sebevyjádření pohybem, ženské sdílení radostí i trápení, Oshovy dynamické meditace, energetická cvičení (nabíjení těla energií a uvolnění se do ní, vedení energie po těle), rituály, práce s tělem (např. uvědomování si a respektování vlastních hranic), znovuobjevování své divokosti a síly i ženského plynutí a intuice, propojování s ostatními ženami - pocit ženské sounáležitosti (jako protiklad k občasné ženské revnivosti a vzájemné konkurenci), práce s čakrami, imaginace, práce s ženskými archetypy, dechová cvičení jako klíč k prožívání těla, emocí, sexuality i nabíjení těla energií

Pro koho: Pro ženy všech věkových kategorií, čím pestřejší, tím více se vzájemně obohatíme. Žádné vstupní znalosti nejsou třeba, ale pokud nějaké máte, i ty jsou vítány ☺ Skupina bude otevřená, takže se mohou připojit i ženy v průběhu roku.

Sebou: Volnějšší oděv, např. volná sukně, šaty, kalhoty, velký šátek (1x2m) mohou zapůjčit.

Cena: jednotlivý večer 330Kč, při předplacení 10 večerů 290Kč za večer.

Bližší informace a přihlášky on line: www.zenskekruby.cz

Kontakt: Ivana Megová. tel: **737 445 123**, megova@volny.cz



Mgr. Ivana Megová (nar. 1967), pedagožka, lektorka ženských kurzů.

Studovala jsem pedagogiku na PF UJEP a psychologii na FF UK, absolvovala jsem pětiletý psychoterapeutický výcvik SUR a dvouletý výcvik tantry u Johna Hawkena, semináře tantry u dalších učitelů (Piontek, Lowen, Hodosi). Od roku 2004 jsem lektorkou ženských kurzů, vedla jsem pravidelný ženský tantrický klub v Praze. Věnuji se i šamanismu (Pablo Russel, Alicia Hamm, J.Hawken), kultu Bohyně a dávnému postavení ženy ve společnosti. Učím na střední škole, od října'09 jsem na mateřské. Žiji s partnerem, dospělým synem a malíčkou dcerou v Praze.