



Kombinovaný video - textový workshop

od 1. května 2021

1x za 10 dní
probíhá u Tebe doma pomocí video přednášek
+ textových impulsů

Proč JSEM FIT?

Cítit se ve svém těle dobře by nemělo být zvláštností, ale samozřejmostí.

Naše tělo je stvořeno k tomu, aby mělo optimální váhu a optimální fit kondici.

Je tomu uzpůsobena naše kostra, naše svaly, naše systémy těla ...

Jakákoli odchylka jakýmkoli směrem je pro tělo zátěží a z dlouhodobějšího hlediska mu škodí.

V tomto speciálním workshopu propojíme duchovní práci s pohybem a s mentálním cvičením. Pravidelnost práce umožní začít vnímat své tělo jinak a umožnit mu jeho fyzickou proměnu.

Bude to dřina, bude to cílevědomost,
avšak s cílevědomostí se vždy dostavují výsledky.

Zaměříme se na tvé přednosti a silné stránky a umožníme, aby se tvé tělo osvobodilo od nashromážděné zátěže, která ti způsobuje ukládání tuku nebo ba naopak ti neumožňuje přibrat.

Jen naše tělo ví, jaká má být jeho optimální váha, abychom se cítili po všech stránkách dobře a tělo pustilo programy vlastní seberegenerace.

5x týdně tě čeká 15 minutová vědomá práce na sobě!

2x týdně pak se sebou strávíš nejméně 45 minut!

A je jedno, zda je pracovní den nebo víkend. :)

Aby byly výsledky vidět, je třeba jít do sebe a opravdu si na sebe každý den udělat chvíli času. Výjimečné vynechání nevádí, nicméně pravidelnost je pro úspěch nesmírně důležitá.

Program bude probíhat v 10 denních intervalech.

V systému si ho podle pokynů postupně během oněch 10 dnů pustíš.

Po 10 dnech se program obmění.

Jak bude program probíhat?

Každý den bude mít jinou náplň – od fyzického cvičení (pohyb nemá nic společného s YogAlign), přes meditace, práci s vlastními emocemi, mentální trénink, práce s uvolněním těla, sebeláska.

Zároveň bude individuální práce jednotlivce konzultována s Vyšším Já dané osoby a 1x měsíčně bude stručně shrnuto, v čem je největší rezerva, a co je třeba změnit k úspěchu posílení / zlepšení vitality těla.

Čemu se budeme věnovat? Bude rozdíl mezi programem pro nadváhu a podváhu?

To, zda je člověk vychýlen ve váze směrem nahoru či dolů, je bezpředmětné. Většina osobních omezení má stejný základ, jen se u každého projevuje jinak. Kromě krátkých cvičebních bloků bude naše práce zaměřena na rozšíření sebelásky, prolomení starých vzorců a vyléčení zatěžujících zážitků, energetickou optimalizaci metabolismu těla, práci se zodpovědností, sebedůvěrou, uvolnění sevření a opuštění vnitřních obran a bojů, láskyplná vnitřní proměna. Zklidnění vnitřní nervozity, neklidu, psychické nestability.....

Meditační práce bude vedena channelingem.

Vedlejším efektem naší práce bude obecné zklidnění a vyrovnaní, zlepšení fungování těla, krásnější vzhled i vyzařování, lepší spánek, zvýšení libida, zpomalení stárnutí, změna úhlu pohledu na sebe i na svět kolem sebe, odkrytí

a ukázání toho, kdo jsi. Uspokojení duše, která emočně hladoví, změní i naše stravovací návyky.

Co když nebudu moct cvičit? Co když onemocním? Co když jsem v rekonvalescenci?

Pokud by jsi nemohl pracovat na fyzické práci, bude pro tyto účely připraven a vysvětlen náhradní ne-pohybový program.

Pro koho je program vhodný?

Pro ty, co mají touhu o sebe pečovat, ale neví, jak to uchopit; pro lidi s nadváhou / podváhou; pro věčné snílky o ideální váze a kondici (zde je však nutné překonat lenost!!! ☺); pro ty, co chtějí zlepšit svoji kondičku (zmírnit udýchanost, prohloubit dech, zpevnit se, rozproudit stagnující lymfu v těle) a něco pro sebe udělat; pro ty, kdo překonali určitý věk a jejich postava se změnila.

Pro koho program není vhodný?

Pro koho program nebude pravděpodobně přínosem?

Pro lidi, co již pracují na své kondici jakýmkoli pohybovým způsobem – profesionální sportovci, trenéři nějaké sportovní činnosti, kouči, sportovní nadšenci s pravidelným pohybem nejméně 3 týdně, lidé s optimální váhou a dobrou kondicí mentální i fyzickou.

Co od nás neočekávej?

Nebudeme se zabývat individuálním jídelníčkem, ani nás nezajímá váha daného člověka. Důležitý je tvůj osobní pocit a vnímání změn na těle i na duši – bez ohledu na tabulky, podle kterých je možné se všelijak změřit. ;)

Co od nás očekávej?

Budeme dělat vše proto, aby ses v našem programu cítil dobře a společným úsilím (naším koučinkem a tvojí vlastní prací na sobě) jsme dosáhli společného cíle. Tzn. tvé tělo se posílilo, tvoje vizáž se změnila ve zdravější, pevnější a uvolněnější, tvé sebevědomí se zvedlo, zmizel stres a nezdravá mentální přesvědčení. V případě podváhy jsi optimálně přibral, v případě nadváhy míříš krok za krokem k vysněné postavě.

Pro jakou věkovou kategorii je program určen?

Programu není omezen věkem.

V pohybové části bude možnost odlehčené varianty pro lidi s nadváhou + lidi staršího věku. V případě, že se ti odlehčená část bude zdát příliš jednoduchá, je možné přejít do „běžného“ cvičícího programu. Další kategorie naší práce na sobě budou pro všechny společné. Tam věk ani váha nehraje roli.

Jaké pomůcky budu doma potřebovat?

Program bude uzpůsoben domácím podmínkám. V prvním měsíci nejsou nutné žádné pomůcky. Doporučená je pouze karimatka nebo deka na podlaze.

Postupně je možné, že bude potřeba židle nebo např. joga kostka, joga pásek, malý ježatý míček. ...

Pokud budeme volit pomůcky, pak zvolíme ty, které lze snadno sehnat a nejsou finančně náročné.

Cena programu:

Jakýkoli měsíc → 3 x 10 dní + 1x individuální koučink – 2999 Kč (119,99 Euro)

Přihlášení do programu:

Program je aktuálně spuštěn na dobu 2 měsíců.

V letní prázdniny cyklus JSEM FIT nebude probíhat.
Je možné, že se cyklus otevře znovu od září nebo října 2021.

Mohu se do programu přihlásit i později?

Ano, je to možné s začátkem nového měsíce. Jelikož však již bude program rozběhnut a vše se tvoří s ohledem na aktuální stav přihlášených účastníků, není možné si pustit program zpětně a o některé důležité podněty člověk zkrátka přijde. Pokud je si toho však vědom, je možné nastoupit do jakéhokoli pozdějšího měsíce.

Musím mít k dispozici internet?

Ano, program Jsem Fit bude probíhat přes členskou sekci na webu www.zemeandelu.cz

Přes tuto stránku si spustíš jak cvičení, tak i meditace, mentální trénink a další bonusové materiály. Občasný den bez internetu však není překážkou.

Kdo program vede?

Program *Jsem Fit* vede Marketa Selinijana spolu s Romanem Nama'El'Sharas.

Vstup do programu:

Je možný po písemném přihlášení a úhradě daného měsíce předem.

Co bude obsahem května 2021?

Kromě rozproudění energie ve fyzickém těle se budeme zabývat i optimalizací rychlosti metabolismu těla, hormony ovlivňujícími váhu (nadváhu / podváhu), základy sebelásky + práce na rozproudění lymfatického systému těla.

Co bude obsahem června 2021?

Rozšíření témat z dubna + května 2021 a práce s vnitřními sabotujícími programy.

Jak se přihlásit?

Emailem na info@zemeandelu.cz

Termín přihlášení je 26.04.2021. Do přihlášky prosím uveď svůj věk. Děkujeme.

Důležité upozornění:

Program Jsem FIT nenahrazuje návštěvu lékaře ani jiného odborníka. V případě zdravotních potíží z nadváhy / podváhy navštiv prosím lékaře. Naše práce je z části založena na fyzické aktivitě, většina práce však probíhá v tématech práce na sobě a v energetické úrovni.