

ЖЕНСКИЕ КРУГИ

ЛИЛИИ СОЛНЕЧНОЙ

Женский круг - место твоей силы

ИРЛАНДИЯ



Приветствую!

Меня зовут Лилия.

Я проводник в Мир женских практик, медитаций, в Мир Женственности и Женского состояния.

Я буду представлять проект Женские Круги в Хабе для женщин нашего комьюнити и других женщин Маллингара.



НЕМНОГО ОБО МНЕ И ПРЕДЫСТОРИЯ КОТОРАЯ ПРИВЕЛА К ВЕДУЩЕЙ ЖЕНСКИХ КРУГОВ.

Моё предназначение быть
ПРОВОДНИКОМ для людей через
разные проекты и инструменты.

10 лет в театре. И это был первый
шаг к женским кругам. В театре актёр
не просто исполнитель роли, он –
ПРОВОДНИК, который помогает
зрителям ощутить и понять глубокие
смыслы и ценности, заложенные в
произведении.





СВАДЕБНЫЙ ЦЕРЕМОНИЙМЕЙСТЕР

Параллельно восемь лет
ПРОВОДНИК в Мир любви -
соединяла любящие сердца в
семью, в союз - ведущая
авторских Свадебных Выездных
Церемоний - писала невероятные
истории любви молодожёнов и
создавала сказочную церемонию.



**ОБРАТНАЯ СТОРОНА ТВОРЧЕСКИХ
ПРОФЕССИЙ - ПОТЕРЯ РЕСУРСА, ЭНЕРГИИ,
ДОЛГОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ.
ПОИСК : КАК БЫСТРО ВОСПОЛНЯТЬСЯ?**

Более 52 всевозможных разных обучений (по развитию, личностному росту, женственности, медитации, психологии и т.д.)

Так я пришла в Мир женских практик и медитаций, йоги и энергетических практик. Женские Круги, Ретриты.

В итоге 9 лет я в практиках. И в 2020м мне захотелось делиться, передавать эти знания и помогать другим женщинам.

ЧТО ТАКОЕ ЖЕНСКИЙ КРУГ?

Женские круги: - место твоей силы.

По своей сути женские круги — это встречи женщин, на которых ведущая (проводник) предлагает совместное выполнение разных практик: совмещаются элементы

- 1 из телесной и танцевальной терапии
- 2 различных техник дыхания
- 3 медитаций
- 4 голосовых практик
- 5 арт-практик
- 6 нейрографики
- 7 практик взаимодействия друг с другом
- 8 и конечно общения и обмена опыта

Женские круги – это очень уютная, дружественная энергия Женщин, наполненная Любовью и заботой.



Почему это важно сейчас для наших украинских женщин в Ирландии?

Пережили тяжелые времена: война, миграция, утрата привычного образа жизни, вдали от родных и друзей.

И очень хочется утратив Родину - найти место силы и восстановления, душевное место и восстановления.

Женские круги помогут найти эмоциональную стабильность, обрести внутреннюю гармонию, наполнение и почувствовать себя частью сообщества, которое вас понимает и поддерживает.



ДЛЯ ЧЕГО ПРИХОДЯТ ЖЕНЩИНЫ НА ЖЕНСКИЕ КРУГИ?

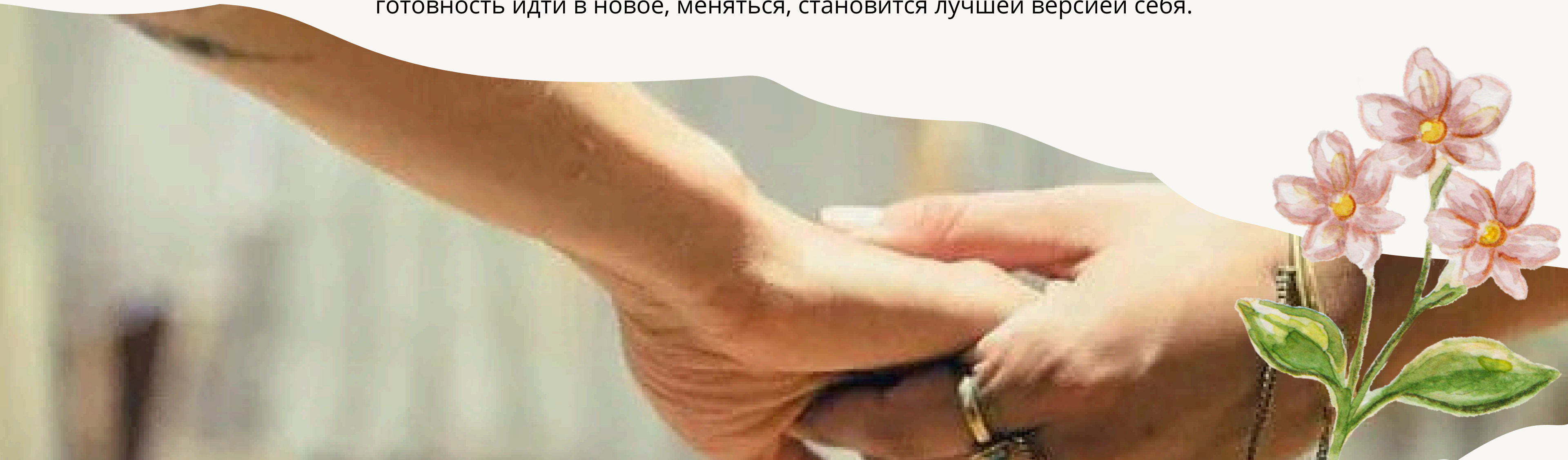
- наполниться, вдохновиться
- побыть в принимающем заботливом женском обществе и перестать конкурировать с другими женщинами
- научиться техникам расслабления, пробуждения женственности
- отпустить свое напряжение
- получить бережную поддержку
- открыть новые грани себя
- разрешить себе быть собой без оценки
- исследовать и улучшить свой контакт с телом, научиться «слышать» свое тело и потребности
- открыть сексуальность и чувственность
- почувствовать себя Женщиной: целостной, ценной, любимой.



ВАЖНО:

ЕСЛИ КТО-ТО УГОВОРИТ ЖЕНЩИНУ ПРИЙТИ В КРУГ, КОГДА ОНА САМА СОМНЕВАЕТСЯ ИЛИ ОТНОСИТСЯ К НЕМУ СКЕПТИЧЕСКИ, ТАКАЯ УЧАСТНИЦА, К СОЖАЛЕНИЮ, БУДЕТ СВОДИТЬ НА НЕТ УСИЛИЯ ПРОВОДНИКА, СОЗДАВАЯ НАПРЯЖЕННОСТЬ И НЕКОЕ ОТТОРЖЕНИЕ В ГРУППЕ.

Прийти побыть в стороне посмотреть оценить - это не про это. Это про готовность идти в новое, меняться, становится лучшей версией себя.



ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ ПОСЛЕ ЖЕНСКОГО КРУГА?

- сможете восстановиться, как физически, так и психо-эмоционально
- найдете новые источники силы и вдохновения
- эмоциональную и дружескую поддержку
- знания и навыки
- станете частью сообщества, где каждая женщина ценна и важна.
- поймете и важно ПРОЧУВСТВУЕТЕ как быть источником любви и света для себя и своей семьи.
- через общение и практики женщины находят ответы как решить проблемы, которые никак не решаются.
- радость будет переполнять каждую частичку вашей Души и тела!



Атмосфера круга, чат, дресс-код, анонс

На женских кругах создаём определенную АТМОСФЕРУ, приятную для глаз.

ЧАТ: Перед каждым кругом я создаю чат, в котором есть полная информация о теме круга и что будет, что взять с собой.

ДРЕСС-КОД: Женский круг - это праздник женщины, и поэтому готовиться внутренне как к празднику, но нет жесткого дресс-кода!

АНОНСЫ: предстоящих женских кругов можно будет увидеть в группе, на нашем сайте модульного городка.



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



Женские круги - Mullingar

Отсканируйте QR код или перейдите по ссылке: tapurl.net/krugi-mullingar



THANK YOU

Буду рада видеть Вас на
женских кругах!

