



## DIET HORSE COACHING 2017

Odchudzanie w asyście koni – transformacja na 3 poziomach: świadomym, podświadomym, poziomie ciała.  
NIE JEŹDZIMY KONNO!

**Część 1: MOTYWACJA DO ZMIANY** (1-2 lipca 2017)

**Część 2: KOMPULSJE JEDZENIOWE** (5-6 sierpnia 2017)

**Część 3: AKCEPTACJA WŁASNEGO CIAŁA** (2-3 września 2017)

**Część 4: PODEJMOWANIE DECYZJI** (30 września – 1 października 2017)

Zapraszamy na jedyne w Polsce warsztaty Diet Horse Coachingu – głęboka transformacja zachowań jedzeniowych, nawyków żywieniowych, odzyskiwanie umiejętności słuchania własnego organizmu, radość z bycia aktywnym, poszerzenie samoświadomości, odzyskanie wolności i spokoju umysłu.

Proces DHC 2017 obejmuje 4 dwudniowe sesje warsztatowe, podczas których pracujemy z wykorzystaniem szerokiej gamy technik i metod rozwojowo-terapeutycznych, z udziałem koni jako trenerów-naszych luster. Jest to jedna z najskuteczniejszych metod trwałej zmiany wagi ciała i postrzegania siebie, bo pracujemy na trzech poziomach: świadomym, podświadomym i poziomie ciała.

\* Możliwe jest uczestniczenie w jednym, wybranym warsztacie weekendowym lub w całym cyklu spotkań. Osoby uczestniczące w całym cyklu otrzymują dodatkowo 4 godziny indywidualnych sesji diet coachingowych GRATIS.

Programy dotyczące jedzenia: od tych, które każą nam jeść posiłki o określonych porach po te, które wywołują przemożną ochotę na słodkie, są zapisane w naszej podświadomości, a przez to nie mamy nad nimi kontroli. Wszystkie przyczyny tzw. zaburzeń odżywiania, ale też przyczyny zachowań jedzeniowych, które sprawiają nam kłopoty (np. zjadanie stresu, szybkie jedzenie, przejadanie się, ochota na słodkie lub niezdrowe jedzenie), mają swe źródło w umyśle podświadomym, który stanowi ponad 95% całego umysłu, a więc krótko mówiąc, zamiast świadomie decydować i wybierać, jesteśmy w ogromnej mierze sterowani przez to, co zostało zapisane w naszej podświadomości.

Podczas warsztatów DHC zmieniamy zapisy w podświadomości, poszerzamy świadomość, zyskujemy nową perspektywę, przekraczamy schematy, uruchamiamy pokłady energii, stajemy się na nowo!



### PROWADZĄCY:

mgr Dominika Radwańska – autorka programu i bloga Świadomość poprzez jedzenie.pl, socjolog, certyfikowany diet coach, terapeuta holistyczny, mentor duchowy, pracuje poprzez poszerzanie świadomości różnymi technikami w oparciu o Intuicję. Uczestniczka szkoleń psychoterapeutycznych w nurcie psychologii zorientowanej na proces.

Więcej o podejściu: <http://swiadomoscpoprzezjedzenie.pl/wspolpraca/>

dr Jolanta Matuszewska-Radwańska – praktykujący lekarz, facylitator programów rozwojowych i terapeutycznych w asyście koni, dyplomowana arteterapeutka, certyfikowana studentka szkoły Parelli Natural Horsemanship. Uczestniczka szkoleń psychoterapeutycznych w nurcie Ericssonowskim, członek Europejskiego Stowarzyszenia Horse Assisted Education (EAHAE) oraz międzynarodowej sieci profesjonalistów zajmujących się uczeniem i terapiami w asyście koni – EAGALA (Equine Assisted Growth And Learning Associates).

### INFORMACJE ORGANIZACYJNE:

Terminy: 1-2 lipca, 5-6 sierpnia, 2-3 września oraz 30 września-1 października

Godziny: sobota 10:00 – 16:00, niedziela 10:00-16:00

Miejsce: Natural Road Ranch (pod Warszawą)

Cena: 800 zł / 1 zjazd

**Oferta specjalna: druga osoba 50% taniej**

**PROMOCJA:** Uczestnicząc w 2 warsztatach otrzymujesz 1 godzinę konsultacji diet coachingu pogłębionego z Dominiką Radwańską (stacjonarnie lub przez Skype)

Uczestnicząc w 3 warsztatach otrzymujesz 2 godziny konsultacji diet coachingu pogłębionego.

Uczestnicząc w 4 warsztatach otrzymujesz 4 godziny konsultacji diet coachingu pogłębionego.

Istnieje możliwość noclegu w sąsiedniej agroturystyce w cenie 30 zł/osoba oraz wyżywienia na miejscu w cenie 30 zł/obiad kuchni roślinnej.

Ilość miejsc: max. 8 (decyduje kolejność zgłoszeń popartych wpłatą).

**Zgłoszenia: warsztaty@dorad.pl lub 691 715 154**

Więcej informacji: [www.dorad.pl](http://www.dorad.pl) / [www.swiadomoscpoprzezjedzenie.pl](http://www.swiadomoscpoprzezjedzenie.pl)