



## *Ceremonia Wieczoru Panieńskiego*

Celebracja wieczoru panieńskiego może być doświadczeniem rytualnym i duchowym. Przeżywając ją w kręgu bliskich kobiet, przyszła panna młoda może skoncentrować się na emocjonalnym doświadczeniu momentu przejścia.

Dzięki obrzędom przejścia obniża się poziom napięcia, jakie towarzyszy osobie będącej w przełomowym momencie życia. Rytuały towarzyszyły i towarzyszą znaczącym przemianom cielesnym, społecznym i mentalnym w życiu człowieka. Współczesne doświadczenie przenikania się kultur otwiera przed nami możliwość czerpania z cennych zasobów różnych tradycji i umożliwia dostosowanie rytuałów i obrzędów do aktualnych potrzeb. Dzięki temu tworzy się doświadczenie nie abstrakcyjne, lecz będące realnym wsparciem.

Oferuję poprowadzenie Wieczoru Panieńskiego w wybranej przez Was lokalizacji, na który składa się:

- **Rytuał powitalny z obmyciem rąk**
- **Ceremonia picia ziół lub kakao**
- **Praktyka medytacyjna połączona z relaksacyjnym koncertem mis tybetańskich**
- **Warsztaty tworzenia makramy lub joga (do wyboru)**
- **Utworzenie słoika wspomnień dla przyszłej Panny Młodej**



### **Opcje dodatkowe**

Aby doświadczenie Ceremonii Przejścia było jeszcze bardziej wyjątkowe, proponuję w ramach dodatkowo płatnych opcji:

- wianki z suszonych kwiatów, które zostaną pamiątką dla każdej uczestniczki (wianek dla przyszłej Panny Młodej gratis)
- współpracę z fotografką, która swoim wrażliwym okiem uwieczni te chwile
- rabat na zamówienie przepysznych wegańskich, bezcukrowych i bezlutenowych słodkości w Pracowni Ciast i Tortów Veganomaniak – zdobywcy tytułu Kuchnia Roku 2022
- listę wyselekcjonowanych pomysłów na prezenty dla przyszłej Panny Młodej wraz z moimi specjalnymi zniżkami

**Czas trwania Ceremonii to około 3 godziny, podczas których jestem do Waszej dyspozycji. Wasze spotkanie może oczywiście trwać dłużej i być kontynuowane po prowadzonej przeze mnie części.**

**Koszt Wieczoru Panińskiego to 500zł z dojazdem na terenie Rzeszowa gratis.**

Potrzebujesz przestrzeni na urządzenie spotkania? Napisz do mnie, przedstawię Ci listę miejsc, z którymi współpracuję.



### **Rytuał powitalny z obmyciem rąk**

Woda jest żywiołem, który w wyjątkowy sposób symbolizuje przemianę. Pantha rei – wszystko płynie, porusza się i zmienia. Podczas obrzędu obmycia rąk najbliższa przyszłej Pannie Młodej osoba rozpoczyna rytuał przez obmycie jej rąk. Następnie misa z wodą wędruje do kolejnej osoby, która obmywa ręce poprzedniej obmywającej i tak w kółko, do momentu, gdy obmywającą stanie się przyszła Panna Młoda i zamknie ona krąg, obmywając dłonie ostatniej osoby. Krąg wody ma nie tylko wymiar symboliczny. Poprzez dzielenie wspólnej misy z wodą, dochodzi do wymiany mikrobiomu, którego różnorodność wspiera odporność i dobrostan ciężarnej oraz innych uczestniczek. Dzięki nauce dziś już wiemy, że ważna jest nie tylko ilość, ale też jakość naszego mikrobiomu oraz jak wielki wpływ może mieć on na nasze samopoczucie.

### **Ceremonia picia ziół lub kakao**

Wspólne, uważne picie odżywczych napojów jest elementem, który pomaga się osadzić, rozluźnić i przygotować na dalszą część spotkania, czyli ceremonię dźwięku. Świeżo przygotowane zioła skomponowane przy wsparciu zielarki umożliwią wyciszenie i koncentrację oraz wprowadzą uczestniczki w dobry nastrój. Podobnym działaniem odznacza się również 100% kakao, które przygotowuję na bazie mleka roślinnego z dodatkiem syropu klonowego. Kakao jest ponadto napojem niezwykle odżywczym, polecanym w okresach wzmożonego stresu.

## **Praktyka medytacyjna połączona z relaksacyjnym koncertem mis tybetańskich**

Medytacja prowadzona jest w okół uczucia miłości i wdzięczności i towarzyszy jej kąpiel w dźwiękach mis tybetańskich oraz dzwonków koshi, co pozwala się wyciszyć i zrelaksować. Badania wskazują również na redukcję bólu u osób, które korzystają z działania dźwięku i wibracji mis. Dowiedziono również, że osoby, które nie medytują regularnie, łatwiej i szybciej osiągają stan głębokiego odprężenia pod wpływem praktyki medytacji z dźwiękiem mis. W takim stanie zyskujemy zwiększony dostęp do swojego wnętrza, dzięki czemu możliwe jest pełniejsze doświadczenie emocji i obserwacja siebie w aktualnym kontekście. Jest to moment zatrzymania niezwykle ważny dla przyszłej Panny Młodej.

## **Warsztaty tworzenia makramy**

Podczas tej części nauczę uczestniczki prostych i pięknych splotów, które następnie można będzie wykorzystać tworząc makramową zakładkę do książki, zawieszkę do smoczka lub breloczek. Wspólne wyplatanie daje poczucie wspólnoty i pozwala doświadczyć skupienia na tym co tu i teraz.

## **Joga**

Alternatywą dla warsztatów makramy jest wspólna praktyka jogi dostosowana do potrzeb i możliwości uczestniczek. Do tej części należy przygotować wygodny, sportowy strój. Joga pozwala rozluźnić kumulowane w ciele napięcie oraz dotlenić i odżywić tkanki przez łagodną pracę z oddechem i ćwiczenie asan. Stanowi dobre dopełnienie dla sesji medytacji przy dźwiękach mis tybetańskich.

## **Utworzenie słoika wspomnień**

Uczestniczki spotkania mają możliwość podzielenia się swoimi wspomnieniami z życia panińskiego przyszłej Panny Młodej. Wspomnienia można krótko opisać na karteczkach lub przygotować w formie fotografii, które następnie umieszcza się w słoiku będącym pamiątką dla przyszłej Panny Młodej. Stanowi to symboliczne pożegnanie i zamknięcie mijającego etapu życia.

Masz pytania? Chcesz zarezerwować termin na Wieczór  
Paniński dla siebie lub przyszłej Panny Młodej?  
Skontaktuj się ze mną, chętnie umówię się na spotkanie,  
aby poznać się i omówić szczegóły.

Rezerwacje terminu przyjmuję z minimum  
miesięcznym wyprzedzeniem.

**MAMAJOGA**



**ALICJA JĘDRAS**

joga i medytacja | chusty i nosidła | misy tybetańskie

[www.mamajoga.com.pl](http://www.mamajoga.com.pl) | tel. 881 584 366 | [@mamajoga.ala.jedras](https://www.instagram.com/mamajoga.ala.jedras)