

Niezbędnik kobiety

MOC MIEDNICY



Anna Deja

2. O Mnie

Jestem Anna Deja, wspieram kobiety w świadomym łączeniu się z ciałem. Od ponad 10 lat współpracuję z podopiecznymi, regularnie doskonaląc swój warsztat.

Moje doświadczenie zarysowuje swe początki na Akademii Wychowania Fizycznego, gdzie w specjalizacji Korekcji Wad Postawy, nabrałam umiejętności i pasji do obserwowania ludzkiego ciała i prowadzenia go w sposób najbardziej wspierający.



Lata współpracy jako instruktorka, trenerka, specjalistka od treningu dla kobiet przygotowujących się do ciąży, w ciąży i po porodzie, wniosły ogrom doświadczeń, kobiecych historii i wiedzy merytorycznej, na której zbudowana jest moja działalność.

Jednak dopiero od momentu stworzenia swojej marki Pierwotna Moc i działając na swój rachunek, odważyłam się podążać za swoją autentyczną potrzebą, towarzyszenia kobietą w procesie powracania do swej pełni, integrowania się ze swoim ciałem, z sygnałami jakie wysyła. Do uwzględniania każdej indywidualnej Herstorii, która mieszka w ciele kobiety.

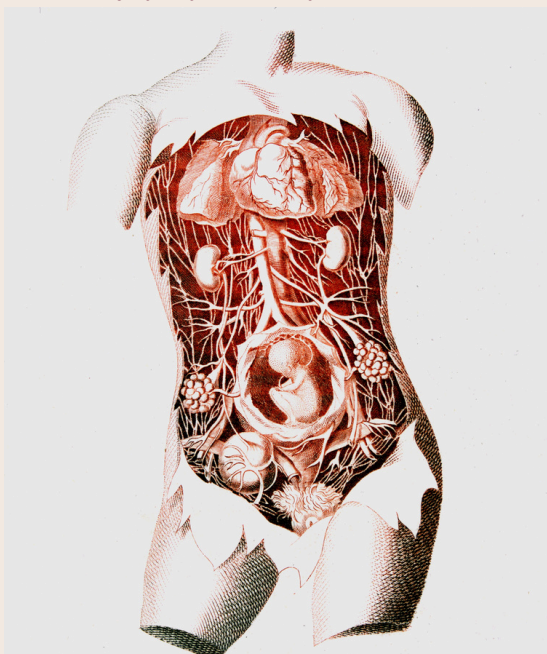
Nie stało by się to bez swojej pracy własnej, bez przepracowania swoich doświadczeń i przywrócenia pełnego połączenia ze swoim ciałem.

3. Moc Miednicy

Przez wieki kobieta była otoczona tajemnicą i tabu, a jej ciało było źródłem niezliczonych mitów i nieporozumień. Dziś, w epoce informacji, mamy możliwość zgłębienia naukowych faktów i zrozumienia, jak nasze ciała naprawdę funkcjonują.

Odkrywanie tajemnic kobiecej miednicy staje się ważnym krokiem na drodze do samowiedzy, zdrowia i siły. Mimo iż mamy ogrom informacji i specjalistów na rynku, to wciąż spotykam kobiety, które o mięśniach dna miednicy wiedzą bardzo niewiele, co więcej, odczuwają wstyd przed poruszeniem tego tematu.

Czas to odmienić. Najwyższy czas odzyskać MOC W MIEDNICY, moc kobiecości.



ODKRYWANIE TAJEMNIC KOBIECEJ MIEDNICY STAJE SIĘ WAŻNYM KROKIEM NA DRODZE DO SAMOWIEDZY, ZDROWIA I SIŁY.