



Dziękuję za rezerwację sesji online! Poniżej znajdziesz wszystkie niezbędne informacje, które pomogą Ci przygotować się do spotkania.

Jak się przygotować do sesji?

1. Miejsce i akcesoria:

- Przygotuj w domu:
 - Matę, kocyk i płaską poduszkę
 - Opaskę na oczy (opcjonalnie, ale pomaga w głębokim relaksie)
- Ubierz się wygodnie – tak, jak lubisz. Zalecam ciepłe skarpetki, ponieważ podczas sesji możesz odczuwać zimno.
- Ustaw ekran komputera lub telefonu tak, aby było widać całe Twoje ciało.

2. Stwórz odpowiedni nastrój:

- Znajdź spokojne, ciche miejsce, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał.
- Możesz zapalić świeczkę, włączyć delikatną muzykę relaksacyjną lub przygotować przestrzeń zgodnie z własnymi preferencjami.
- Ważne jest, aby czuć się swobodnie i odprężenie przyszło naturalnie.

Dodatkowo:

- Unikaj spożywania ciężkich posiłków na 2 godziny przed sesją.
- Nie zażywaj napojów energetycznych ani innych pobudzających substancji w dniu sesji.

Przygotowanie mentalne:

Jeśli to Twoja pierwsza sesja, zachęcam do przeczytania artykułu na moim blogu, który wyjaśnia, czego możesz się spodziewać:

➔ www.kundalinishop.pl

Link do spotkania:

Otrzymasz link do sesji na podany adres e-mail przed rozpoczęciem spotkania. Upewnij się, że masz stabilne połączenie internetowe.

Do zobaczenia na sesji!
Ania z Kundalinishop