

Nazywam się **Małgorzata Jaruga**, jestem dyplomowaną terapeutką naturalnych metod odnowy organizmu, psychodietetykiem, biomasażystką, w tym również diagnostą składu organizmu urządzeniami biorezonansu.

Terapie naturalne to moja pasja, ponieważ dzięki nim mogę skutecznie wspierać osoby, które zwracają się do mnie o pomoc. Dlatego stale rozwijam i doskonalę swoje zdolności, a także zdobywam nowe doświadczenia, korzystając z wiedzy najlepszych trenerów.

Proponuję bezpieczne, skuteczne i łatwe rozwiązania, sięgając wyłącznie po proste i naturalne rozwiązania bez skutków ubocznych.



### Czym się zajmuję i w czym pomóc?

- **Szeroki zakres diagnostyki** przy pomocy urządzeń biorezonansu (Quantum oraz Scanner 3 D) - wykrywa i lokalizuje na bardzo wczesnym etapie przyczyny problemów zdrowotnych, np. pasożyty, bakterie, m.in. boreliozę, grzyby, odwodnienie organizmu, zakwaszenie, niedobory mineralno-witaminowe itp. Podczas diagnozy kompleksowo, bezpiecznie i bezinwazyjnie dowiesz się, jakie są nieprawidłowości w organizmie, a następnie poznasz ich przyczyny i możliwości usunięcia.

- **Zabiegi**, które stanowią uzupełnienie do postawionej wcześniej diagnozy. Wiele z nich bazuje na wielowiekowych tradycjach. Są to m.in. bioterapie – masaże, które przywracają przepływ energetyczny w ciele, masaże dźwiękiem – przy użyciu dźwiękowych mis himalajskich, świecowanie uszu i wiele innych dopasowanych indywidualnie do potrzeb klienta. Zabiegi uwalniają ciało od napięć, stresu i odprężają, pomagają odzyskać siłę i chęć do zdrowego funkcjonowania.

- **Terapie ziołowe** - uzupełnieniem diagnozy i terapii jest skorzystanie z ziołowych preparatów, które bezpiecznie i skutecznie odkwaszą i oczyszczą organizm, a następnie przywrócą jego funkcje.

- **Zajęcia grupowe** m.in.: koncerty dźwiękiem przy użyciu himalajskich mis dźwiękowych, seans relaksacyjny i odprężający. Ćwiczenia ruchowe i oddechowe.

- **Wykłady** nt. naturalnych metod odkwaszania, oczyszczania organizmu oraz powrotu do homeostazy.



Dom Kultury  
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



## PRACOWNIA NATURY

# Seans relaksacyjny dźwiękiem na misach tybetańskich



**terapie naturalne**  
**Małgorzata Jaruga**  
Dyplomowana naturoterapeutka

Lublin, ul. Wojciechowska 7  
tel. 502 365 029  
e-mail: [terapie.naturalne@interia.eu](mailto:terapie.naturalne@interia.eu)

**Małgorzata Jaruga**  
SERDECZNIE  
ZAPRASZAM



**PRACOWNIA NATURY**  
- ul. Wojciechowska 7,  
tel. 502 365 029

W świecie, w którym obecnie żyjemy, otoczeni jesteśmy dźwiękiem. Są takie dźwięki, które powodują spokój i wyciszenie, ale również takie, które wywołują rozdrażnienie i niepokój. Te efekty nie są zależne od naszej świadomości, jednakże mają wpływ na stan naszego samopoczucia i zdrowia.

Dźwięki i wibracje mis umożliwiają szybkie przejście ze stanu beta do alfa, a następnie theta. Podczas seansu, w ciągu 1 godziny człowiek doświadcza relaksu, który mógłby osiągnąć we śnie. Prowadzi to do odprężenia, rozluźnienia mięśni, szybkiej regeneracji i uzdrawiania.

Masaż misami sprawdza się doskonale jako uzupełnienie różnych form rehabilitacji osób niepełnosprawnych dotkniętych autyzmem, mutyzmem, porażeniem mózgowym, nadpobudliwością nerwową oraz wieloma innymi. W Polsce metoda ta znajduje coraz szersze zastosowanie w pracy terapeutycznej z niepełnosprawnymi, upośledzonymi, a także w resocjalizacji.

Niezwykłość mis polega na tym, że są wykuwane ze stopu 7 do 12 metali (m.in. srebro, brąz, cyna, miedź, złoto, żelazo) i ich skład nie jest dobierany przypadkowo, co sprawia, że brzmiają niezwykle.

W masażu stosuje się misy i miseczki różnej wielkości, by wydobyć jak największe i różnorodne bogactwo częstotliwości dźwięków i drgań. Wspomaganiem działania mis jest stosowanie innych „instrumentów”, takich jak gongi, dzwonki koshi i ting-sha, deszczownice, bębny itp.

Dźwiękami mis można wspomóc wiele dolegliwości, takich jak:

- schorzenia kręgosłupa, reumatyzmu, zwyrodnień stawowych,
- rekonwalescencja po urazach, wylewach i zawałach,
- bóle głowy różnorodnego pochodzenia,
- zaburzenia w przemianie materii,
- leczenie chorób kobiecych,
- regulowanie funkcjonowania narządów wewnętrznych,
- zapobieganie i wspomaganie leczenia nowotworów,
- leczenie depresji, uzależnień, stanów lękowych,
- likwidowanie zaburzeń pamięci i koncentracji,
- astma, alergie, moczenie nocne, nerwobóle i wiele innych.

W krajach zachodnich „masaż dźwiękiem” służy nie tylko do relaksacji, ale jest powszechnie stosowany jako terapia wspomagająca leczenie osób chorych fizycznie i psychicznie.

W szpitalach i klinikach w Austrii, Danii, Szwajcarii, Niemczech i wielu innych krajach pacjenci objęci są tą formą terapii.

Przeciwwskazaniem do stosowania metody są: - posiadanie rozrusznika w sercu - krwotoki po udarach sercowo-naczyniowych - menstruacja - ciąża - występowanie zakrzepicy - epilepsja lekoodporna - oraz psychozy i zażywanie leków psychotropowych.

Obserwacje zmian zachowań i samopoczucia po odbytej terapii:

- większy spokój wewnętrzny
- nastrój radości
- łatwiejsze zasypianie, lepszy sen
- poprawa pamięci lub lepsza koncentracja
- większa ruchliwość, energia - rozluźnienie mięśniowe
- wzrost poczucia humoru i gotowości do śmiechu
- poprawa słyszenia
- zmniejszenie lub ustąpienie dolegliwości bólowych
- wyciszenie, spokój wewnętrzny



Dom Kultury  
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



PRACOWNIA NATURY

# Seans relaksacyjny dźwiękiem na misach tybetańskich

„Muzyka budzi w sercu pragnienie dobrych czynów” - miał mawiać Pitagoras.

Współcześnie jesteśmy nieustannie narażeni na stres.

Skutki przewlekłego stresu to osłabienie: układu odpornościowego, zaostrzenie objawów wielu chorób, bezsensowność, pogorszenie pamięci, brak apetytu, rozdrażnienie i pogorszenie nastroju.

Codzienny stres występujący w środowisku powoduje zachwianie wewnętrznej harmonii, blokady, lęki i agresję.

Zapraszam serdecznie na skuteczną metodę relaksu, dzięki której zostaną usunięte nagromadzone w codziennym stresie zmartwienia, blokady i uczucia niemocy oraz niepewności.

Prowadzenie: MAŁGORZATA JARUGA

**OPAŁATA NA MIEJSCU PRZED SEANSEM – 20 ZŁ**  
**CZAS TRWANIA – ok. 1,5 GODZ.**

**Ubierz się luźno i wygodnie. Przynieś ze sobą poduszkę i koc do przykrycia. Liczba miejsc ograniczona.**

Spotkanie odbędzie się

**w niedzielę 24 lutego 2018 r. o godz. 17.00**

w Domu Kultury LSM

w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29, [www.domkulturyism.pl](http://www.domkulturyism.pl)