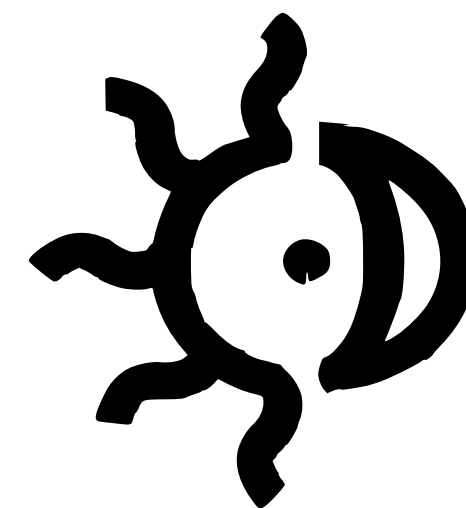


ZEN YOURSELF MOVEMENT

—



To ucieleśniony ruch -
powrót do równowagi -
do ciała, które prowadzi.
Do ducha, który pamięta.
Do Ciebie.

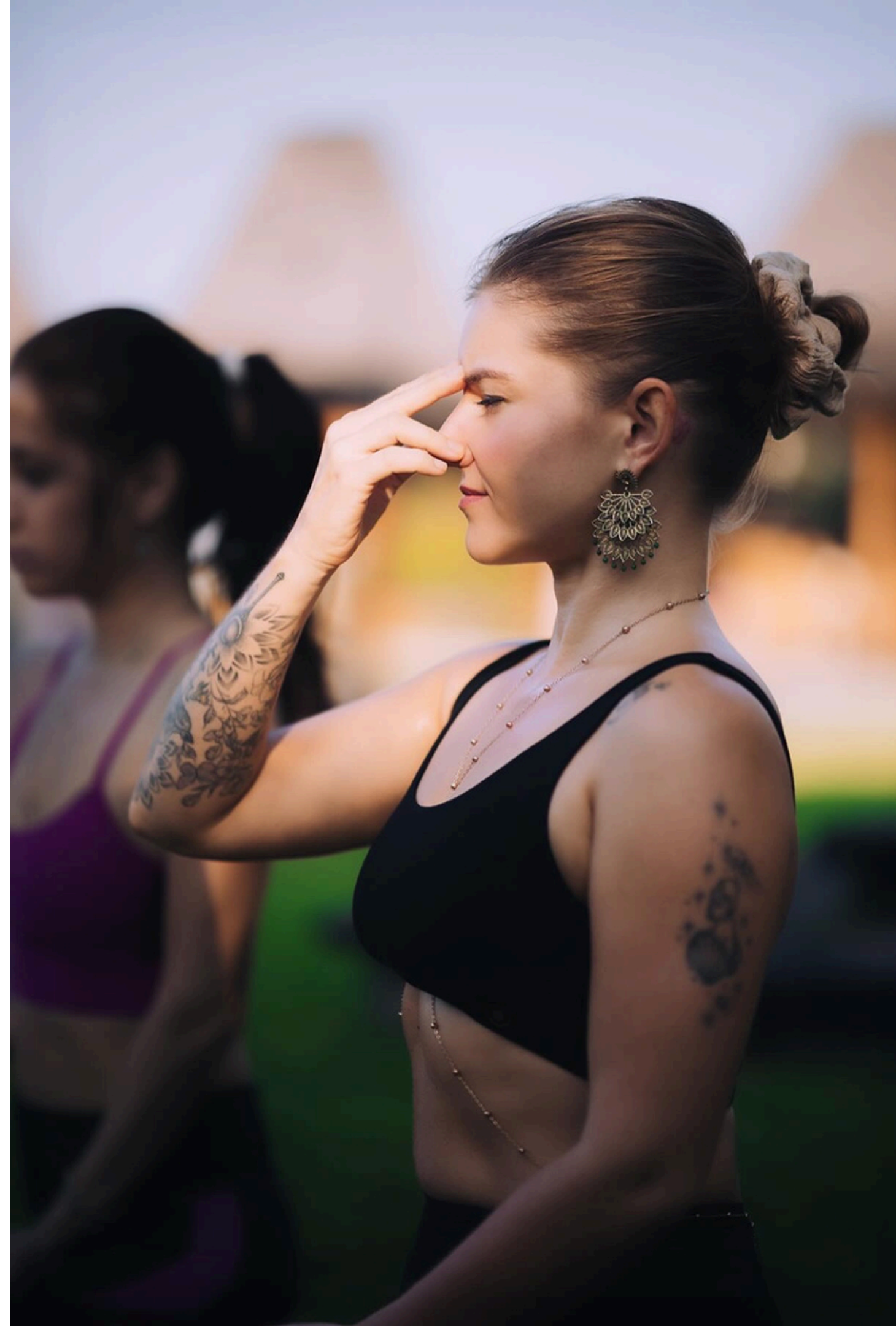
NIE MA ODDZIELENIA
YIN ISTNIEJE W YANG, A YANG W YIN

Dagmara Buż



Fascylitorka Yin & Restoratywnej jogi i twórczyni
ZEN YOURSELF MOVEMENT.

Od ponad 15 lat eksploruje powrót do ciała,
wewnętrznej harmonii i twórczej ekspresji.
Łączę somatykę, ucieleśnienie, jogę, świadomy ruch i
duchowość w doświadczenia, które transformują i
uzdrawiają. Zgromadziłam szerokie spektrum
doświadczeń – od głębokiej pracy z ciałem, emocjami i
systemem nerwowym, po tworzenie innowacyjnych
narzędzi wspierających dobrostan psychiczny w
przestrzeniach digital i edukacyjnych.



TWOJE CIAŁO PAMIĘTA
ODPOWIEDZI SĄ JUŻ W TOBIE



Studiowałam prawo i dietetykę, ale prawdziwe spełnienie odnalazłam w pracy, która łączy uzdrawianie, świadomość i twórczość.

Jestem certyfikowaną nauczycielką jogi (Jin Yoga – 250h, Bali; Restorative Yoga – 50h, Londyn; Hatha Vinyasa – 200h, Tajlandia; Raja Yoga – 300h, Indie). Obecnie pogłębiłam swoją ścieżkę jako Somatic Coach i praktyk EFT.

Nieustannie rozwijam się w obszarach bioenergetyki (Alexander Lowen), metody Feldenkraisa, neurosensoryki, longevity oraz emocjonalnego uzdrawiania inspirowanego pracami Davida Hawkinsa.

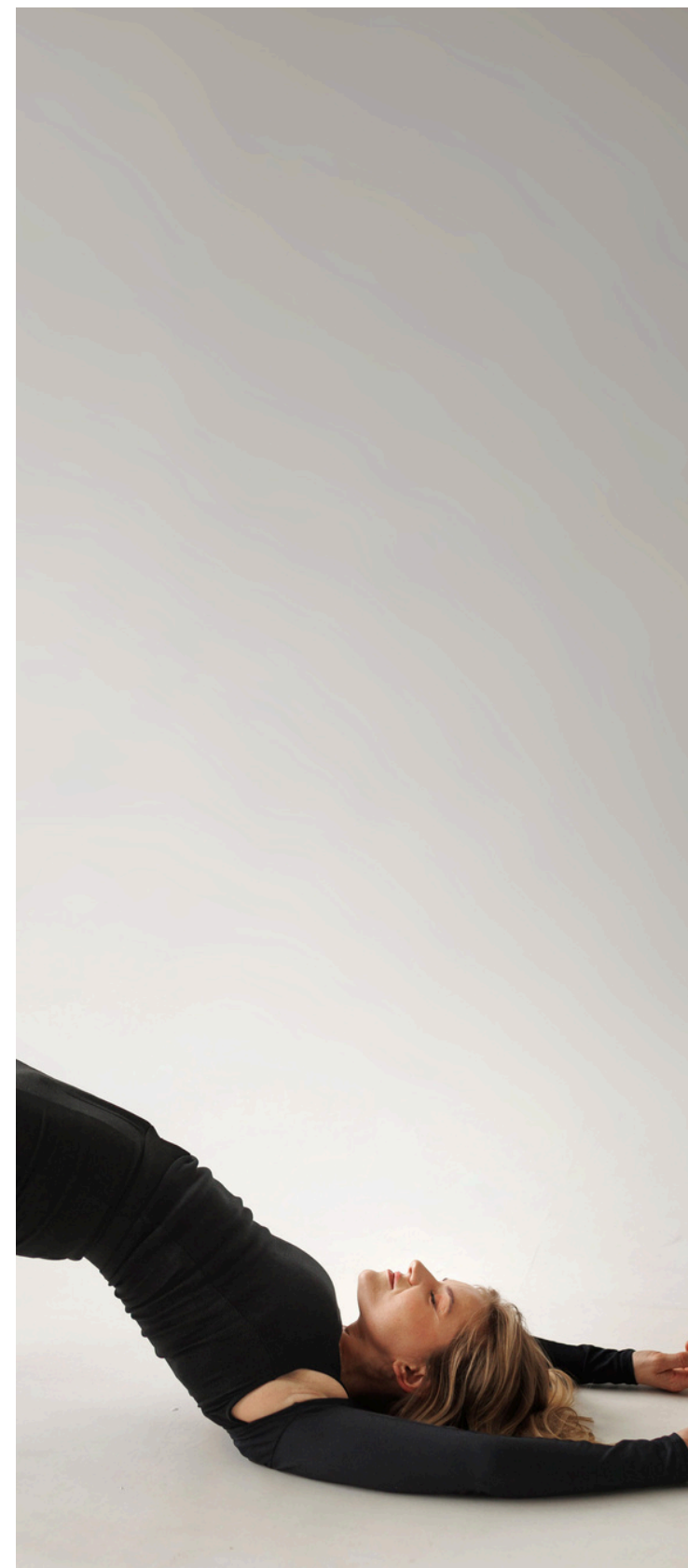
Wiedzę i doświadczenie zbierałam w Indiach, Tajlandii, na Bali, w Londynie czy Brazylii — zanurzając się w tradycjach pracy z ciałem i świadomością. Te podróże stały się dla mnie nie tylko drogą zawodową, ale i duchowym przebudzeniem.

Prowadzę warsztaty na retreatach i festiwalach (m.in. Frutamaniana, MagdalenaYoga, SelfLove, Carpathian Startup Fest) oraz tworzę transformujące retreaty w Polsce i na Bali.

Obecnie mieszkam w rodzinnym Rzeszowie, gdzie regularnie dzielę się swoją praktyką i zapraszam do wspólnej podróży.



3



● ● ● ●



ZEN YOURSELF MOVEMENT

to autorska metoda pracy z ciałem i energią, która integruje jin & yang jogę, somatyczny coaching oraz ucieleśnione praktyki takie jak intuicyjny taniec, shaking czy ruch nielinearny. Oddech, medytacja i praca z głosem tworzą przestrzeń głębokiego zanurzenia w siebie. Metoda wspiera regulację układu nerwowego, uwalnia napięcia z powięzi, budzi ekspresję i pomaga na nowo połączyć się z mądrością płynącą z wnętrza ciała.

DLA KOGO

Dla każdej osoby pragnącej wrócić do prawdziwego Siebie - ciała, rytmu, wewnętrznego spokoju i pełnej oraz autentycznej ekspresji.

DOSTĘPNE FORMY WSPÓŁPRACY

- Gościnne sesje na festiwalach
- Wydarzenia np. w studiach jogi
- Świadomościowe eventy
- Holistyczne eventy firmowe

▣ ZEN YOURSELF | YIN

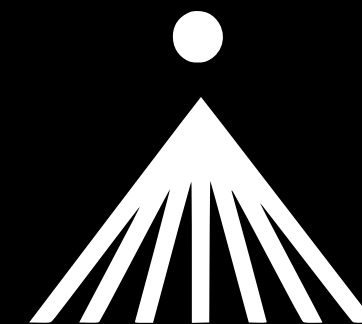
Wieczorna praktyka regulacji, głębokiego relaksu i regeneracji. Yin & restoratywna joga, somatyka, oddech, dźwięk i medytacja. Ukojenie układu nerwowego, uzdrowienie powięzi, rozluźnienie napięć i powrót do wewnętrznej ciszy.

DOŚWIACZENIE

- › Regulacja układu nerwowego
- › Uwolnienie napięć i stresu
- › Uzdrowianie powięzi i energetyczna harmonizacja
- › Przejście do stanu fal alfa – przestrzeni kreacji
- › Doświadczenie duchowości w spokoju i głębi

YIN

—



REGULACJA PRZED RELAKSACJĄ

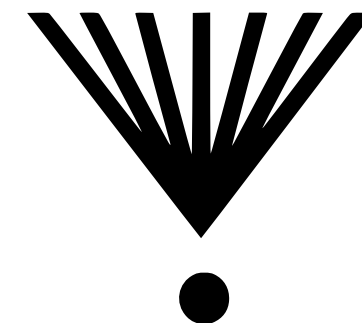
▣ ZEN YOURSELF YANG

Poranna sesja ucieleśnienia. Embodied Yoga Flow, praktyki ucieleśnione i somatyczne: shaking, intuicyjny i nieliniarny ruch, breathwork i praca z głosem. Aktywacja energii Yin i Yang zarazem – zakorzenienie, ekspresja i kontakt z własną mocą drzemiącą w trzewiach. Połączenie z punktem mocy HARA.

DOŚWIADCZENIE

- ☼ Przebudzenie energii Shakti
- ☼ Pełna autentyczna ekspresja
- ☼ Podsycenie odwagi i kreatywności
- ☼ Spotkanie z utraconą dzikością i pasją
- ☼ Duchowość przeżywana w ciele

YANG



WYZWOLENIE PRZEZ RUCH

DLACZEGO PRACA Z UKŁADEM NERWOWYM I POWIĘZIĄ JEST KLUCZOWA?

Centralnym elementem tej praktyki jest praca z ciałem – oparta na ruchu, oddechu i obecności – która pomaga wyregulować autonomiczny układ nerwowy, wyjść z chronicznego trybu przetrwania (fight/flight/freeze) i odzyskać poczucie bezpieczeństwa.

Powieź (fascia) to tkanka łączna tworząca inteligentną, komunikującą się sieć w całym ciele. Odpowiada nie tylko za mechaniczne funkcje, ale także przechowuje napięcia, stres i doświadczenia emocjonalne. Kiedy staje się sztywna, wpływa na postawę, ruch, samopoczucie, a nawet naszą zdolność do odczuwania przyjemności i ekspresji.

Poprzez świadomy ruch, shaking, techniki neurosensoryczne i oddechowe – przywracamy powięzi elastyczność, a układowi nerwowemu – zdolność do regulacji. To nie tylko przynosi ulgę i odprężenie, ale tworzy fundament pod trwałą zmianę: poczucie żywotności, emocjonalną stabilność i głęboki kontakt ze sobą.

ZEN YOURSELF MOVEMENT łączy naukę i duchowość – zapraszając Cię do doświadczenia, w którym ciało staje się bramą do transformacji.



SŁOWA DOCENIENIA

"To było najgłębsze zanurzenie w siebie, jakie kiedykolwiek przeżyłam. Czułam się bezpiecznie, zaopiekowana, widziana." – Ama



"Dagmara prowadzi z ogromnym wyczuciem i sercem. Jej warsztaty to spotkanie z duszą i ciałem jednocześnie." – Pu Ling



"Pierwszy raz naprawdę poczułam swoje ciało. To doświadczenie mnie zmieniło." – Julia



CIAŁO



UMYSŁ



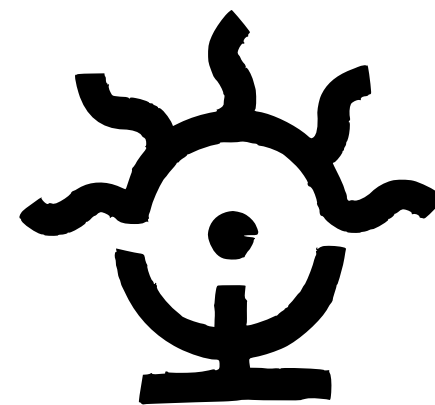
DUSZA



9

MOŻESZ ODETCYNAĆ I PRZYPOMNIEĆ SOBIE, KIM JESTEŚ

Dołącz do nas



STRONA INTERNETOWA

www.dagmarabuz.com

E-MAIL

kontakt@dagmarabuz.com

NUMER KONTAKTOWY

+48 729 960 063

INSTAGRAM

[@buz.dagmara](#) [@zen.yourself](#)