



MINDFULNESS WORKSHOP

Mindfulness (český překlad je všímavost) nabízí cestu k většímu porozumění své mysli, emocím a vlastnímu tělu. Díky tomuto přístupu dokážeme vědoměji zvládat emočně vypjaté situace, méně podléhat stresu a být spokojenější s vlastním životem.

Cílem workshopu je:

- Představit, co je mindfulness a co nám může přinést
- Naučit vás několik typů všímavé meditace (meditace zaměřená na dech, tělo, meditace v chůzi)
- Využití mindfulness v komunikaci – zlepšení kvality mezilidské komunikace
- Využití mindfulness při zvládání stresových situací
- Aplikace získaných dovedností a znalostí do praxe – jaký typ meditace vám nejvíce sedí; jak praktikovat mindfulness doma či v práci

Cena: 300,-

Kdy a kde: neděle 3.12. 2017, od 14.00 – 17.30; Yoga therapeutic centre, Benešov, Masarykovo nám.1041 (vedle restaurace U Švejka, směrem k poště)

S sebou: pohodlné oblečení, karimatku.

Kontakt: PhDr. Jaroslava Dvořáková, dvorakova@puls-kurzy.com

O mně: jsem povoláním psycholog, absolvent tří víceletých psychoterapeutických výcviků. Vedu 12 let semináře pro pracovníky ze zdravotnictví, sociální sféry, firemní sféry na téma zvládání stresu, práce s emocemi, komunikace, typologie, práce se sny, životní scénáře apod., mindfulness se intenzivně zabývám více jak 3 roky a využívám ho jak ve své praxi, tak ve svém každodenním životě..