

ANTISTRESOVÁ CVIČENÍ, BIOENERGETIKA A BIODYNAMICKÁ MASÁŽ PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A PSYCHOHYGIENU

17. 2. 2024, 10–18 hod

České Budějovice

Centrum Eliana, Riegrova 1816/3A

Cena 1 550 Kč



Potřebujete v sobě oživit radost, energii a vitalitu?

Máte chuť se uvolnit a zbavit se napětí?

Potřebujete dostat vědomí do svého těla a propojit se se sebou samým?

Každodenní starosti a nadměrný stres nám kazí životní pohodu. A přitom někdy stačí tak málo, abychom se zbytečně netrápili. Péče o své duševní blaho je stejně tak důležité jako starost o své tělo. Pojdte si popovídat o svých starostech a vyzkoušet různé přístupy a techniky práce se stresem a emocemi. Naučte se je zvládat a nenechat se jimi ovládat.

Setkání bude zaměřené na sebevyjadřování, zdravé prožívání pocitů, na zpracovávání stresu a celkovou harmonizaci. Budeme pracovat s uvědomováním si vlastního prožívání, se svým tělem, s pohybem a s integrací prožitku. Terapeutická práce s tělem nám pomůže uvolnit přebytečně napětí, zbavit se škodlivých bloků a vést nás k větší celistvosti.

Bioenergetická a biodynamická cvičení nám kromě příjemných pocitů a relaxace mohou pomoci dostat se do kontaktu se sebou samými, při pocitech nedostatečnosti a vnitřní prázdnoty, při skleslosti, podrážděnosti, při neschopnosti milovat, při pocitech slabosti a úzkosti. Mohou nám pomoci k otevřenosti k sobě samým a při hledání změny na cestě životem.

Lektor Mgr. Josef Křížek – psychoterapeut a lektor zážitkových seminářů na témata práce s emocemi, se stresem a sebepoznáním. Kombinuje zážitkovou pedagogiku, fokusing, meditace a různé psychoterapeutické přístupy. Propojuje psychodynamickou psychoterapii s kognitivně-behaviorálním přístupem, koučinkem, humanistickou psychologií a přístupem zaměřeným na tělo a emoce.

Jana Soukupová

www.nesmenka.mysteria.cz

mobil: +420 605 339 338, e-mail: soukupova.nesmenka@centrum.cz

adresa: Sídliště 463, 382 32 Velešín

Pro přihlášení uvádějte celé jméno, adresu, telefon a e-mail. Záloha 500,- Kč Těšíme se nashledanou.

* Vaše osobní údaje slouží pro přihlášení na akci a nebudeme je předávat třetím osobám