



„BÝT DOMA“ VE SVÉM TĚLE

Prožitková skupina práce s tělem a bioenergetickými cvičeními – 8 setkání

Je určena pro všechny, kteří pociťují často vyčerpanost, skleslost či únavu, a hledají způsoby, jak uvolnit stres, který se v těle projevuje napětím. Práce s tělem obnovuje pozornost k našemu vnitřnímu prožívání, vede k hlubšímu porozumění sebe sama, pomáhá obnovit vitalitu a nabýt přirozenou spontaneitu. Uvolnění a vědomé prožívání těla nás vede současně k uvolnění mysli i emocí, probouzí v nás pocity pohody, elánu a vyrovnanosti.

Osvojíte si jednoduché a účinné techniky, ve kterých můžete snadno pokračovat též samostatně:

- *bioenergetická cvičení – pro rozpuštění chronického tělesného stresu a probuzení plného prožívání*
- *mindfulness (všímavost) – vědomá koncentrace na osobní prožívání*
- *relaxace – nácvik relaxačních technik, které napomáhají uvolnění napětí těla i mysli*
- *dechové a spontánní pohybové techniky – blahodárny vliv na obnovení vitality v konkrétních částech těla*

termín: 8 setkání vždy 1x týdně (pondělí 17,00 – 18,30), začátek 16.5.

místo: Jagellonská 4, Praha 3 – Vinohrady (metro A – Jiřího z Poděbrad)

cena: 2200 Kč za 8 setkání (při jednotlivé platbě 300Kč/1,5h)

skupina: malá skupina 4–5 účastníků, předem je nutná rezervace místa a krátká osobní konzultace

Kontakt: pro bližší informace a přihlášky

Mgr. Jana Hronková – 728 400 257

e-mail: hronkova.jana@gmail.com

Bud'te vítáni...