



# Warsztaty RELAKSU i UWALNIANIA od STRESU

Warszawa Mokotów

**TERMINY:** **15.10.2016** (godz. 8-14.30.)

**26-27.11.2016**

**04-05.03.2017**

**27-28.05.2017**

**MIEJSCE WARSZTATÓW:**

Prywatne LO Sióstr Nazaretanek

ul. Czerniakowska 137, Warszawa

warsztaty dwudniowe: 3 sesje dziennie x 1,5h  
sb g. 11.00.-17.30.  
ndz g. 8.00.- 14.30.

## WARSZTAT SKIEROWANY DO

osób, które doświadczają w życiu prywatnym i zawodowym napięć mięśniowych, gonitwy myśli, potrzebują wyciszenia i odprężenia psychicznego, by poprawić swoje samopoczucie i kondycję zdrowotną.

## CELE WARSZTATU

zmniejszanie napięcia mięśniowego, uwolnienie umysłu od gonitwy myśli, uzyskanie wewnętrznego spokoju, nabycie umiejętności relaksu

## PROGRAM OGÓLNY

Krótki wstęp teoretyczny : Czym jest stres? – wykład interaktywny

Część praktyczna - Uwalnianie napięć z ciała i uspokojenie umysłu od gonitwy myśli

- 1) etap rozluźnienia fizycznego,
- 2) regeneracja sił powiązana z pracą z oddechem,
- 3) etap uważności,
- 4) etap rozluźnienia psychicznego,
- 5) etap wyciszenia umysłu,
- 6) etap świadomej relaksacji w połączeniu z umiejętnością czerpania z tego przyjemności,
- 7) aktywizacja / zakończenie.

## METODY PRACY

uwalnianie napięć z ciała i wyciszenie umysłu od gonitwy myśli poprzez:

- rozluźniające ćwiczenia ruchowe,
- ćwiczenia z głosem / oddechowe,
- muzykoterapię / praca z dźwiękiem,
- arteterapię,
- ćwiczenia uważności,
- elementy medytacji

## WPLATA ZALICZKI

Cena udziału 1 osoby w warsztatach: 180 pln za udział w 6 sesjach

Po wcześniejszym wypełnieniu formularza zgłoszeniowego ( <http://halitus.pl>) prosimy wpłacić zaliczkę w wysokości 80 PLN na konto Halitus.

tytuł przelewu: **ANTYSTRES data- imię i nazwisko uczestnika**  
(np. **ANTYSTRES 26 27 11 – Janina Kowalska**),

adres odbiorcy: **Halitus**,

bank: **IDEA BANK** numer konta: **93 1950 0001 2006 0376 0402 0002**

Tylko wpłata zaliczki gwarantuje udział w warsztatach – ilość miejsc ograniczona.

## WYGODNY STRÓJ

Warsztaty to przede wszystkim zajęcia pracy z ciałem, oddechem i dźwiękiem. Prosimy o zabranie luźnego stroju do ćwiczeń i miękkiego, wygodnego obuwia lub odpowiednio większej ilości skarpet. Na każde zajęcia prosimy o zabieranie wody.