



Warsztaty RELAKSU i UWALNIANIA od STRESU

Centrum U Haliny

DOSTĘPNE TERMINY: **16-21.10.2016r**

12-17.03.2017r

rozpoczęcie warsztatów: niedziela g. 16.15.- sesja wprowadzająca 1,5h
poniedziałek – piątek
3 sesje dziennie x 1,5h
zakończenie warsztatów: piątek g. 18.45.

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: 480 pln za udział w 16 sesjach
Po wcześniejszym wypełnieniu formularza zgłoszeniowego (<http://halitus.pl>) prosimy wpłacić zaliczkę w wysokości 180 PLN na konto Halitus.

tytuł przelewu: **ANTYSTRES termin/miejsce warsztatów – imię i nazwisko uczestnika (np. ANTYSTRES marzec2017/uHaliny – Janina Kowalska),**

adres odbiorcy: **Halitus**, ul. Bartycka 20/104, 00-716 Warszawa

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.