

# Warsztaty RELAKSU i UWALNIANIA od STRESU

**WARSZTAT SKIEROWANY DO**  
osób, które doświadczają  
nadmiernego stresu  
i potrzebują wyciszenia  
i odprężenia wewnętrznego

## METODY PRACY

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

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

**Warszawa**  
**Mokotów,**  
ul. Czerniakowska 137  
**15.10.2016**  
**26-27.11.2016**  
**04-05.03.2017**  
**27-28.05.2017**

## PROWADZĄCY:

**Dorota Kielawa** - certyfikowany coach ICC, trener umiejętności miękkich,  
muzykoterapeuta, instruktor Pilates, diet-coach, menedżer.

**dr Janusz D. Fidelus** – naukowiec, promotor zdrowego stylu życia, coach,  
nauczyciel, instruktor Pilates, trener personalny.