

Warsztaty relaksu i uwalniania od stresu



i Centrum Zdrowia i Rehabilitacji U HALINY
16-21.10.2016 i 11-17.03.2017

zobacz efekt połączenia
oczyszczającej diety warzywnej dr Dąbrowskiej
z relaksem oraz uwolnieniem się od gonitwy myśli
i napięcia mięśniowego!!!
Uzyskaj wewnętrzny spokój i harmonię!!!

WARSZTAT SKIEROWANY JEST do osób, które doświadczają nadmiernego stresu
i potrzebują wyciszenia i odprężenia wewnętrznego

CELE WARSZTATU: - zmniejszanie napięcia mięśniowego,
- uwolnienie umysłu od gonitwy natrętnych myśli,
- uzyskanie wewnętrznego spokoju

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



PROWADZĄCY:

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

dr Janusz D. Fidelus - naukowiec, promotor zdrowego stylu życia, coach, instr. Pilates, trener personalny.



www.halitus.pl

www.uwalnianieodstresu.pl

www.uhaliny.eu

KONTAKT: tel. 600 24 66 98
tel. 88 66 144 75