INFORMACJA, al. Niepodległości 34, 61-714 Poznań, hol główny, tel.: 61 626 66 66; fax 61 626 67 44, e-mail: kancelaria@umww.pl

Mindful Movement – uwalnianie ciała z napięć („uJAwnianie siebie” – warsztaty z rozwoju osobistego dla kobiet)

Podczas zajęć będziemy uczyć się, w jaki sposób możemy uwalniać ciało z różnego typu napięć. Ciało, jako całość, to sfera fizyczna, emocjonalna i duchowa. Wszystko jest ze sobą splecione i by odnaleźć przestrzeń do głębokiego relaksu w umyśle i ciele, najpierw musimy rozładować to, co skumulowane nosimy w swoich mięśniach. Na tych zajęciach dowiesz się, gdzie kumuluje się stres w Twoim ciele i w jaki sposób, z uważnością na siebie, możesz go rozładować. Będziesz praktykować odpuszczanie i oddychanie. Prowadzenie: Sylwia RogalaMarciniak – certyfikowana nauczycielka mindfulness, opiekun merytoryczny i wykładowca kształcenia podypolomowego na Uniwersytecie Łódzkim, superwizor i mentor coach CoachingSteps™ przy Pracowni Rozwoju Kompetencji UŁ.

Termin:

2018-03-03 10:00

Lokalizacja:

Centrum Kultury i Sztuki w Koninie

Organizator:

Centrum Kultury i Sztuki w Koninie

więcej informacji

Dziękujemy za odwiedziny i zapraszamy ponownie