

EMOCE

cesta od bezmoci k moci

Nenajdeme ve svém životě oblast, kterou neovlivňují naše emoční stavy. Strachy, smutky, úzkosti, vzteky a další přímo působí na zdraví fyzického těla, určují míru spokojenosti se životem a plnost jeho prožívání, směřují naše volby a rozhodování a velice často nám uzavírají cestu k druhým lidem i k sobě samým. Musí to tak být?



Dozvíte se:

- jak a proč emoce a strachy vznikají a jak se jimi necháme ovládat
- jak přesně souvisí emoční prožitky a fyzická onemocnění

Naučíte se:

- techniky a návody, jak postupně převzít nad svými emocemi a strachy kontrolu
- jak pracovat s emočními záznamy uloženými v těle

Prožijete:

- několik hlubokých meditací, zkušenost klidu, míru a ztišení
- příjemný den, který věnujete pouze sami sobě

Kdy: sobota 2. března 2019, 9–16 hodin
Kde: LETOHRAD, Svatojánská 161
S kým: Gabriela Benešová, www.Inforlife.cz
Za kolik: 1 000 Kč – studující, důchodci a ženy na MD sleva 25 %
Přihlášky: Lenka Cibulková • lenule.cibule@seznam.cz • tel. 776 880 601