

Workshop

Terapie pohybem 1

Pro koho: všichni zaměstnanci UTB

Kdy: 13. března 2025 (ČT) od 12:00 do 14:00

Kde: U18/219 (studentský klub)

Lektorka: psycholožka Mgr. Alice Kutnarová



Anotace

Tělo si pamatuje celou naši prožitou historii. Skrze tělo můžeme uvolnit nahromaděný stres, zaseknutá vědomá i nevědomá traumata, rodovou historii. Můžeme harmonizovat duši, sladit ji s tělem, vědomě uzdravovat. Workshop sestává ze tří lekcí. Lze navštívit jednotlivě či v celku, což se doporučuje. :-)

Obsahem 1. lekce je:

Zklidnění a zpřítomnění - kontakt se sebou samým, uvolněné relaxační techniky a vizualizace pomocí technik: dech těla, meditace, relaxace, vizualizace, mudry základních emocí, či podobné techniky nenáročné na pohyb těla

Přijměte pozvánku na malou ochutnávku technik harmonizace duše skrze vědomý pohyb!

ÚČASTNÍCI SI DONESOU: sportovní oblečení a deku/karimatku