

Fundacja Sztuka Bycia Człowiekiem



SIŁA SPOKOJU

TRENING MINDFULNESS DLA SENIORÓW

23.02.2022

13:00 - 15:00

CYKL 6 SPOTKAŃ

kreatywność, dobre samopoczucie, koncentracja



GOM
INSTYTUT
UWAŻNOŚCI

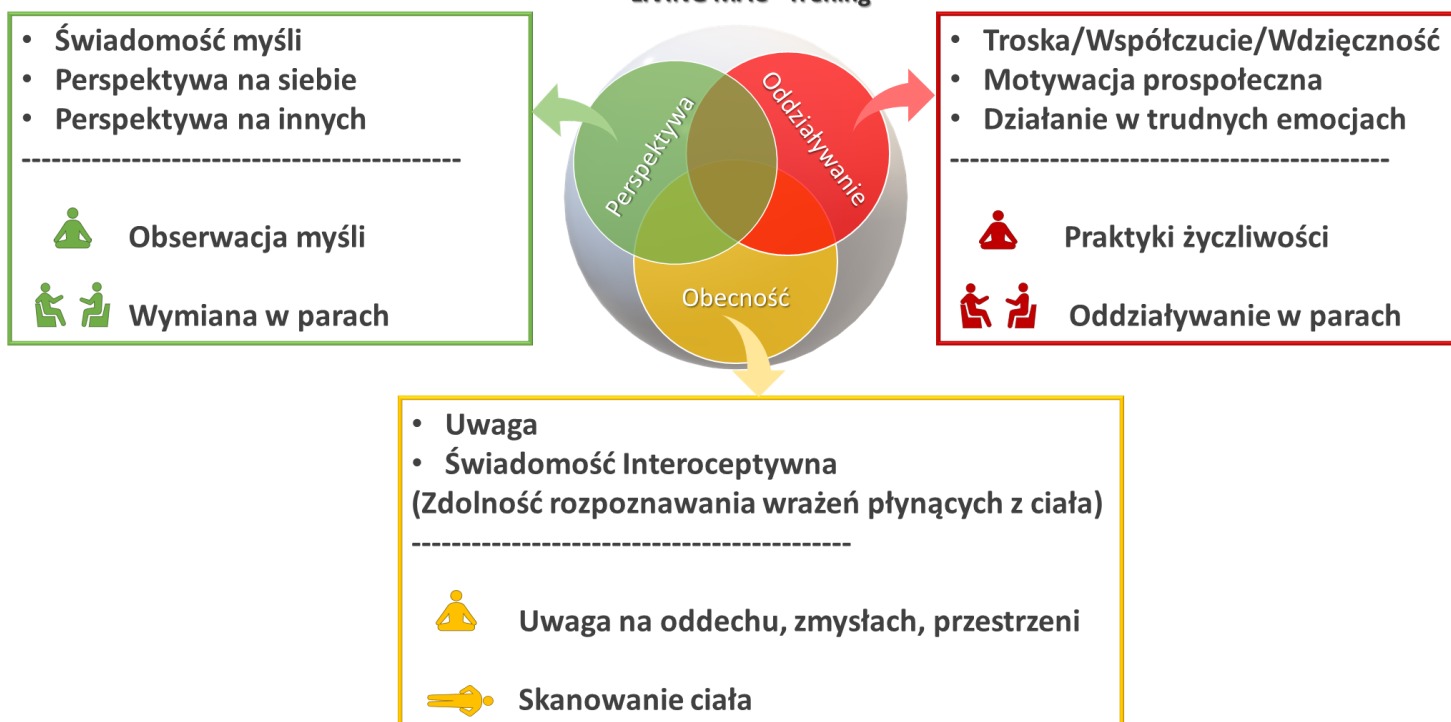


Prowadzący: Zbigniew Mielke
GOM Instytut Uważności

Uważność (mindfulness) jest jak przycisk pauzy, który przerywa krąg zmartwień. Może pomóc starszym dorosłym lepiej zaakceptować zmieniające się ciało lub przewlekły ból. Daje im większą kontrolę nad swoim życiem. Czemu? Badania pokazują głębokie psychologiczne i fizjologiczne korzyści płynące z medytacji w zmniejszaniu stresu, depresji, bólu i poprawianiu samopoczucia emocjonalnego.

LIVING MINDFULNESS & AWARENESS & COMPASSION TRENING

LIVING MAC® Trening



DLA KOGO:

Dal każdego!

Nie trzeba mieć żadnego doświadczenia w praktyce uważności lub znać jakichkolwiek metod pracy z umysłem. Wystarczy chcieć!

Jeżeli masz nawet 100 lat, to i tak twój umysł jest plastyczny i możesz wiele odkryć.

KLASYCZNY TRENING PROWADZONY JEST W FORMIE CYKLICZNYCH SPOTKAŃ:

Na treningu możesz:

- Rozwijać 5 filarów uważności: Mądra Uwaga / Skupienie na obecnym momencie / Nieosądzanie / Spokój Umysłu / Współczucie. Zatrzymywać się i nawiązywać kontakt ze swoim ciałem (skanowanie ciała)
- Łagodzić stres dzięki uważnym praktykom oddechowym, Doskonalić radzenie sobie z trudnymi emocjami, Przekształcać sposób komunikacji w słuchaniu i mówieniu.
- Rozwijać życzliwość wobec siebie i innych...