

FOCUSING - dialog s emocemi

2. - 4.11. 2018

Focusing je metoda umožňující porozumět emocím, přijmout je a učinit z nich spojence pro svůj život.

Víkend bude doplněn prožitkovým cvičením Spirální jógy.

**JAN BURIAN
a KAMILA NEUMANNOVÁ**

Při Focusingu zaměřujeme pozornost na místa, kde se emoce projevují v těle a přitom s respektem a zájmem zkoumáme, co nám emoce chtějí sdělit. Díky propojení těla a myšlení můžeme svobodněji prožívat i emoce, kterých jsme se dříve obávali.

Více na: <http://praveted.info/focusing>

Začátek:

program v pátek od 18.30,
ubytování od 17.00

Ukončení: v neděli obědem



CENA: 2900 Kč **Kód kurzu: 4818**

Program:

- úvod a prohloubení praxe Focusingu
- cvičení Spirální jógy – jógové protažení a rozcvičení 2x denně
- meditační procházky, meditace v přírodě, prožitkové hry
- Kurz je určen jak pro nové zájemce, tak i pro ty, kteří již kurz Focusingu absolvovali – procvičení a zažití metody pro život



Pořádá:

DŮM JÓGY V HLAVICI

Hlavice 15, 463 48 Všelibice
tel. 485 148 900, mob. 776 839 021
E-mail: info@joga-hlavice.cz
www.joga-hlavice.cz