



Stress lifting

Meditační a zážitkový víkend

17. – 19. 5. 2013

24. – 26. 5. 2013

Garni hotel Petra, Slapy - Ždán

Víkendový pobyt zaměřený na odpočinek, relax a uvolnění.

Odborný program pod vedením Mirky Bartošové

Stress lifting je spojení meditačně-relaxačních cvičení a volného vyjádření pocitů pomocí symbolů.

Slouží k

- Navození klidné mysli
- Zklidnění a uvolnění svalových skupin, nácviky správného dýchání
- Odplavení stresu
- Podpora při složitých situacích (pracovní přetížení, rozchod nebo rozvod, vyčerpání, únava, poruchy spánku, změny nálad, pocity vyhoření, pocity samoty, strach)

Jak probíhá

- Cvičení Stress lifting probíhá v malé skupince lidí (10 – 15 účastníků)
- Meditační a zážitkový víkend nabízí celkem **5 cyklů cvičení**. Jedno cvičení trvá 90 minut

Stress lifting probíhá s meditační hudbou a mluveným slovem. Používáme meditační cvičení, prvky z jógy, strečink a grafické ztvárnění pocitů. Součástí je také nácvik meditačních a dalších praktik, tak aby každý dokázal pracovat touto technikou sám.

Kde a kdy

Garni hotel Petra, Slapy-Ždán 264, 252 08, www.ubytovaninaslapech.cz, www.agencyfct.cz,
www.cestaktobe.cz

Termín konání: 17. 5. – 19. 5. 2013, 24. 5. – 26. 5. 2013

Víkend se koná při minimálním počtu 10 zúčastněných osob

Cena pobytu

Kč 2.950,-/osoba zahrnuje ubytování ve dvoulůžkovém pokoji typ A (pokoj včetně WC), polopenzi, program víkendu, 1 x vstup do relaxu. (První služba –večeře, poslední služba oběd)

Kč 2.750,-/osoba zahrnuje ubytování ve dvoulůžkovém pokoji typ B (pokoj bez WC), polopenzi, program víkendu, 1x vstup do relaxu. (První služba –večeře, poslední služba oběd)

SLEVA 10% při závazném přihlášení a uhrazení zálohy do 30. 4. 2013 !!

Přihlášky

Telefonicky: +420 603 83 84 86, +420 257 750 453

Mailem: bartosova.miru@seznam.cz, agencyfct@agencyfct.com



Mirka Bartošová

Narodila jsem se v Uhříněvsi a tady také žiju. Mám za sebou dobré i složité životní zkušenosti. Vystudovala jsem obor andragogika, který je zaměřen na vzdělávání a rozvoj dospělého člověka. Pracovala jsem ve zdravotnictví i v různých typech firem. Působila jsem jako instruktorka aerobních cvičení a tance. Nyní studuji na vysoké škole psychosociálních studií oblast psychoterapie (dasain analýza). Zabývám se koučinkem, působím jako lektor. Miluju přírodu, pohyb, přirozenost, volnost a svobodu. Doma mám dospělou dceru, stárnoucí rodiče, kočku a psa.

Využívám relaxace a meditace jako nástrojů pro práci s myšlenkami. Pracuji s prvky **pozitivní psychologie**, která směřuje život k **prožívání štěstí**. Nejde o nasazování růžových brýlí, či přezírání těžkých životních situací. Jedná se o správnou práci s pozitivními i negativními aspekty, které lze využít tak, aby fungovaly v náš prospěch.

Kontakt

+420 603 83 84 86

bartosova.miru@seznam.cz

