

„Wyłącz napięcie, włącz zasilanie”

Wakacje antystresowe z elementami
treningu „8xO”, Mindfulness i Kundalini Yogi

15-21 SIERPNIA 2010

Ośrodek Rozwoju Osobistego i Duchowego

„TU I TERAZ” Nowe Kawkowo



Wakacje są dobrą okazją do odpoczynku, oczyszczenia ciała i umysłu z toksyn stresu oraz do opanowania skutecznych sposobów łagodzenia stresu w codziennym życiu. Warsztat został utkany z elementów koncepcji gospodarowania energią życiową w stresie „8xO”, Mindfulness i Kundalini Yogi, osadzony w malowniczym otoczeniu mazurskiego krajobrazu, dzięki natury i niezwykłego domu, okraszony smaczną i zdrową dietą wegetariańską. Wszystko po to, by stworzyć jak najlepszą przestrzeń dla wypoczynku i rozwoju, by obudzić zmysły otwierające Cię na bogactwo wewnętrznego doświadczenia i obecnej chwili. Byś mogła/mógł czerpać z niego w pełni nie tylko podczas wakacji, ale również po powrocie, w codziennym życiu.

Program „8 x O” został stworzony przez Wojciecha Eichelbergera, czołowego polskiego specjalistę w dziedzinie redukcji stresu. Jest programem integralnym, obejmującym 8 kompetencji, służących budowaniu zasobów energetycznych i racjonalnemu gospodarowaniu nimi w warunkach obciążenia i wyzwań, jakie niesie ze sobą współczesne życie. Osią treningu jest rozwój świadomości ciała i umysłu oraz ich wzajemnego związku. Szczególne miejsce zajmuje praca z oddechem. Oddech jest elementem łączącym ciało, emocje, umysł i ducha, który integruje wszystkie poziomy doświadczenia człowieka. Dzięki świadomemu oddychaniu możemy wpływać na odprężenie ciała, wyciszenie emocji, spokój umysłu i ducha. Będziemy aktywnie ćwiczyć 8 kompetencji antystresowych, dzięki czemu otrzymasz narzędzia pozwalające na zwiększenie swojej energii i w konsekwencji odporności na stres.

Praktyka uważności, stosowana od czasów starożytnych w różnych ścieżkach duchowych, została zaadaptowana do psychoterapii przez prof. Jona Kabat – Zinna, twórcę Mindfulness, założyciela Kliniki Łagodzenia Stresu przy Uniwersytecie Massachusetts.

Na co dzień zazwyczaj nasza uwaga jest rozproszona, jesteśmy poddani działaniu licznych bodźców, nasz umysł jest zaprzątnięty tysiącem spraw. Praktyka uważności uczy kontroli umysłu i świadomego sterowania swoją uwagą.

Dzięki praktykom koncentracji i medytacji warsztat pozwoli Ci doświadczyć stanu skupienia i wyciszenia. Ćwiczenia uważności będą służyły rozwijaniu umiejętności świadomego kierowania swoją uwagą w codzienności. Umiejętność ta jest pomocna w radzeniu sobie ze stresem, stanami wypalenia i depresji. Jej regularne stosowanie prowadzi do głębszego i pełniejszego doświadczania rzeczywistości, podnosząc jakość życia.

Warsztatom będzie towarzyszyła **praktyka Kundalini Yogi**, dynamicznych ćwiczeń, połączonych z technikami oddechowymi, medytacją i mantrą, od których będziemy zaczynać dzień. Praktyka ta obudzi uśpioną w Tobie energię i moc.

Uwaga: proszę o zabranie wygodnego stroju do ćwiczeń oraz (jeśli ktoś posiada) maty do jogi i poduszki do medytacji.



Prowadząca: Monika Anna Popowicz

(pedagog, psychoterapeutka, trener rozwoju osobistego, joginka)

Początek zajęć: niedziela 15 sierpnia, godz. 18.00

Zakończenie zajęć: sobota 21 sierpnia, godz. 14.00

Informacje i zapisy: Monika 0 506 068 362, e-mail: moanpo@gmail.com

Inwestycja: 780 zł (warsztat bez noclegu i wyżywienia)

Miejsce rezerwuje zgłoszenie mailowe oraz wpłata zaliczki w wysokości 280 zł do 1 lipca na rachunek:

Po Drodze Pracownia Psychoedukacji i Rozwoju Osobistego Monika Popowicz

PKO B.P. S.A. 50 1020 5558 1111 1481 5180 0028

Po 15 lipca zaliczki są bezzwrotne.

Nocleg i wyżywienie: w cenach od 32 – 69 zł (nocleg w zależności od standardu) + 53 zł (wyżywienie) proszę rezerwować bezpośrednio w Ośrodku: www.tuiteraz.eu

Prowadząca



Monika Anna Popowicz

Z wykształcenia pedagog, z zamiłowania psychoterapeutka, psychoonkolog i trener rozwoju osobistego.

Psychoterapii uczyła się w Laboratorium Psychoedukacji w Warszawie, gdzie ukończyła m.in. fakultet „Jak sobie radzić ze stresem?” prowadzony przez Wojciecha Eichelbergera. Praktyki uważności w oparciu o Mindfulness uczyła się od dr Ivana Milтона i prof. Jona Kabat – Zinna. Od 2009 r. szkoli się w Kundalini Yodze w tradycji Jogi Bhajana.

Od 2004 r. związana z Instytutem Psychoimmunologii, gdzie do 2008 r. była członkiem zespołu psychoterapii, a do chwili obecnej należy do zespołu trenerskiego, prowadząc warsztaty i szkolenia, głównie o tematyce radzenia sobie ze stresem. Założyła i współtworzy od 2004 r. Fundację Psychoonkologii „Ogród Nadziei”, gdzie pracuje terapeutycznie z osobami chorymi na nowotwory i ich bliskimi.

W swojej pracy koncentruje się na odnajdywaniu i wzmacnianiu osobistych zasobów, które pozwalają człowiekowi radzić sobie z wyzwaniami, jakie stawia życie. Dąży do rozwoju pełni potencjału osób, z którymi pracuje, na poziomie ciała, emocji, umysłu i ducha, dla jakości i radości życia. Czerpie z wielu ścieżek, które zmierzają do poszerzania świadomości, uważając oddech za element łączący i integrujący wszystkie poziomy.

Jest wegetarianką od 14 lat i joginką. Interesuje się filozofią Wschodu. Jej pasją jest taniec. Mama dwóch synów.