



Seznámení s Bioenergetikou

Léčebná relaxace, uvolnění od stresu, práce s tělem, sebeobjevování

- Cvičení vedou:** PhDr. Filip Abramčuk, PhD. a Mgr. Tereza Koryntová
Termíny: Pátky 28.1. a 13.5. od 17:00 do 21:00 *
Místo konání: Centrum komplexní péče s.r.o.
Dobřichovice, Na Vyhlídce 582
Cena: 500 Kč **
Přihlášení: 732 743 818 (Mgr. Tereza Koryntová)

Bioenergetika je metoda práce s člověkem, kterou vytvořil americký lékař a psychoterapeut Alexander Lowen. Pracuje s tělem jako s velmi důležitým zdrojem léčivých prožitků, jako s prostředkem přímé cesty k naší osobnostní historii a k bytí tady a teď. Pomocí bioenergetických cvičení je možné uvolnit chronické svalové napětí a zlepšit vnitřní prožívání. Umožňují hlubší osobní porozumění, pomáhají obnovit vlastní životní energii a nabýt znovu přirozenou spontaneitu.

Věnujeme se zejména:

- 🌀 rozvíjení vnitřní pozornosti těla, dechu, uvolňování svalových napětí
- 🌀 propojování tělesných a emočních prožitků
- 🌀 obnovování vlastní vitality
- 🌀 technikám na zvýšení tělesné a duševní pohody

Určeno pro:

- 🌀 zájemce o vlastní sebepoznání, seberozvoj a odbourání stresu
- 🌀 osoby s psychosomatickými obtížemi, zatížené např. chronickou únavou či bolestí zad, nespavostí či jinou nepohodou
- 🌀 zájemce o zlepšení psychické kondice

Nabízíme možnost tématicky pokračovat v následných individuálních sezeních s psychoterapeutem.

Bližší informace:

tereza.koryntova@bodyterapie.cz, www.bodyterapie.cz, www.ckp-dobrichovice.euweb.cz

** Platbu provedte na účet č.: 51-1729050277/0100 do 21.1. nebo 30.4., jako variabilní symbol uveďte 281 nebo 135 podle data konání setkání, v poznámce uveďte své jméno.

Při zrušení účasti po 21.1. nebo 30.4. bude vrácena pouze polovina ze zaplacené částky. Při zrušení v den konání kurzu propadne celá částka.