

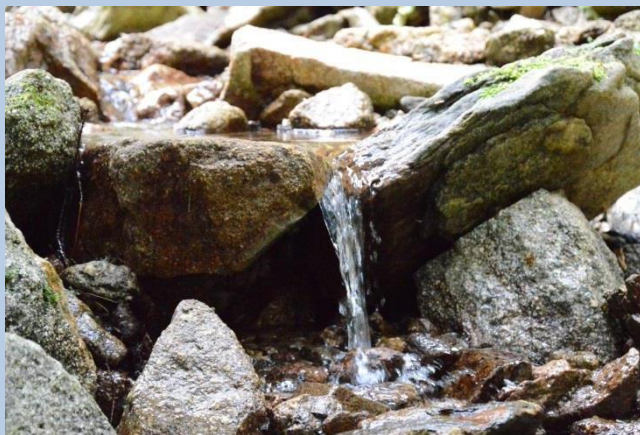
CESTA K VNITŘNÍMU POKOJI

*Praktický kurz, jak zacházet s napětím a stresem
na základě zkušeností z psychologie a kontemplativní tradice*

Pro koho je kurz určen:

Kurz je určen pro všechny, kteří chtějí zlepšit své schopnosti zvládat různé formy napětí nebo stresu a chtějí žít pokojněji.

Kurz má několik variant (pro děti, pro dospívající a pro dospělé).



Průběh kurzu:

Kurz trvá 2 měsíce a probíhá formou pěti individuálních tréninkových (koučovacích) konzultací. Setkání probíhají dle domluvy cca 1x za 14 dní. Součástí kurzu jsou také materiály, s nimiž se pracuje doma mezi sezeními.

Obsah:

*Práce se škálou pokoje
Trénink ztišení
Zacházení s myšlenkami
a pocity
Umění prožívat náročné
situací v Boží blízkosti
Změna vzorců stresových
situací
Využití užitečných zdrojů*

Cena: 2000,- Kč

Kontakty:

*Kroměříž: PhDr. Daniel Žákovský
737 618 038, daniel.zakovsky@gmail.com
Zlín: Ing. Bc. Petr Suchomel
775 602 624, petr.suchomel86@gmail.com*