

Seminārs: Vitalitātes saglabāšanas un vairošanas principi.

Kad es reizēm iedomājos, cik brīnišķīgas lietas sākas ar sīkumiem ...Mani vilina doma... Ka sīkumu nav.
(Brūss Bārtons)

Lai izturētu mūsdienas ātro tempu ir nepieciešams allaž atcerēties par sevi, kā par galveno resursu visu darbu un plānu pamatā, tāpēc ir nepieciešams mirklis atelpas.

Šajā seminārā tiks apskatīts enerģijas patēriņš:

- ✓ esošajā darba vidē,
- ✓ mājas ikdienā,
- ✓ personīgajā dzīves telpā

pievēršot uzmanību apstākļiem, kas “noēd” enerģiju vairāk, nekā gribētos, un vienlaikus apskatot vairākus aspektus, kādā veidā vitalitāti - enerģiju ir iespējams vairo, izmantojot gan prāta zināšanas, gan ķermeņa pieredzi, gan dvēseles stāvokli.

Būs iespēja iepazīties gan ar racionālām metodēm (fokuss uz sevis un savu vēlmju apzināšanos šeit un tagad un prasme izpaust to ārējā vidē), gan arī iracionālām metodēm (apzināta atslābināšanās, ķermenisko sajūtu “ieslēgšana”, elpošanas tehnikas un citas tehnikas). Tāpat arī būs ieskats par enerģijas vairošanas kopsakarībām ar ikdienā izmantoto uzturu.

Jūs iegūsiet praktiskus vingrinājumus un paņēmienus, ar kuru palīdzību noņemt stīvumu, saspridzinājumu ķermenī, mazināt stresu un gūt vairāk enerģijas kas aizņem tikai 1-2 minūtēm. Svarīgākais – jūs iegūsiet sev vispiemērotāko veidu, kā “piepildīt” savu enerģijas kausu, apzinoties un sekojot universālajiem dzīves principiem.

Jūs rīcībā būs paņēmieni, lai saglabātu vitalitāti ikdienas ritmā, un vajadzības gadījumā ātri atjaunotu labsajūtu ķermenī un garā!

Lektore:

Lilīta Burova

Personības pašizaugsmes trenere - Praktiskais psihologs

Norises vieta:

Laiks :

Ilgums: 7 Stundas.

Dalības maksa: 21.00Ls

Tālrunis: +371 25909294

Lai pieteiktos, sūtiet e-pastu pp.atslegas@gmail.com ar pieteikuma anketu (pielikumā)

*dalībnieku skaits ierobežots.

Seminārā iegūtās zināšanas, palīdzēs Jums dzīvot vitāli un priecāties par savu vitālo enerģijas spēku!

Ar labākajiem novēlējumiem,

Lilīta Burova