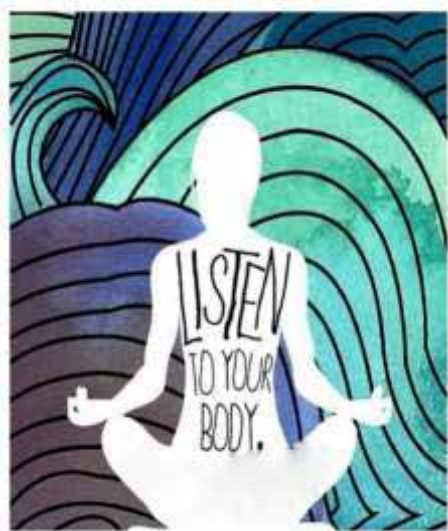




PRISLUHNIMO MODROSTI TELESA MESEČNA TRIURNA SREČANJA V SKUPINI

Vodiva Metka Kuhar in Maša Kovač



Naše telo je lahko izjemen navigacijski sistem, kadar mu znamo prisluhniti. Vendar pa je naša zmožnost slišati sporočila telesa lahko oslABLJENA zaradi fizičnih ali čustvenih travm, prekomernega stresa, izčrpanosti, določenih prepričanj in vzorcev. Travmatični spomini, stres in čustva so shranjeni v telesu in skozenj najlažje dostopni. Prisluhniti telesu je najučinkovitejša pot k okrevanju in dobrobiti. Skozi poglobljeno telesno zavedanje pridemo v stik z globljimi življenjskimi silami znotraj nas, ki nam pomagajo k bolj celoviti predelavi izkušenj.

Na srečanjih se povezujemo s telesom na različne načine, učimo se samoregulacije, spoznavamo in sproščamo stresne odzive in travmatične zapise v telesu. To nas podpira pri zdravljenju, transformaciji inosebni rasti. Poglobljen stik z lastnim telesom nam odpira vrata do več vitalnosti in radosti ter bolj kakovostnih odnosov z drugimi. Lotili se bomo tudi težavnejših tem, psiholoških stisk, travm, strahov, depresije, sramu kot tudi kronične utrujenosti in bolečine.

Srečanja so zastavljena izkustveno, na podlagi različnih metod zavestnega gibanja, čuječnosti, fokusinga, somatskega doživljanja in travma terapije širše, telesne psihoterapije ter kraniosakralne terapije. Izkoristili bomo podporno moč skupine. V 2018 se bo oblikovala zaprta skupina, ki se bo dobivala enkrat mesečno tri ure. Po dogovoru bomo speljali tudi poglobljen vikend odmik.

Termini: 6.11., 4.12., 8.1., 5.2., 5.3., 9.4., 7.5., 4.6. od 19.00 do 22.00.

Cena: 120 evrov za 6 srečanj (januar-junij 2018), novembrsko in decembrsko srečanje: vsako 25 evrov.

Lokacija: Metta center, Resljeva 36.

Potrebna oprema: jogijska podloga in udobna oblačila

Dodatne informacije in prijava na metka@metta.si ali 040-331-978.