



Życ chwilą obecną, czyli mindfulness dla początkujących - bezpłatny webinar

2022-04-07

Pierwsze spotkanie z cyklu „Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne! - cykl webinarów z psychologiem”. Zapraszamy na bezpłatny webinar pn. „ŻYC CHWILĄ OBECNĄ, CZYLI MINDFULNESS DLA POCZĄTKUJĄCYCH”.

Kiedy? 13 kwietnia 2022 r., w godz. 18:00 - 20:00.

Gdzie? online, za pośrednictwem platformy ZOOM.

Zapisz się: <https://tiny.pl/9k1nx>

Na podany w formularzu adres e-mail prześlemy Ci wszystkie informacje potrzebne do wzięcia udziału w spotkaniu.

Czego dowiesz się podczas spotkania?

- Co to jest mindfulness?
- Jakie są podstawowe zasady uważności?
- Jakie korzyści zdrowotne można czerpać ze stosowania mindfulness?
- Jak można praktykować uważność na co dzień?
- Czy mindfulness jest dla wszystkich?

Wydarzenie przeznaczone jest dla mieszkank i mieszkańców Krakowa oraz przedstawicielek i przedstawicieli organizacji pozarządowych i grup nieformalnych działających na terenie naszego Miasta.

Szkolenie poprowadzi Natalia Podzorska-Kot - psycholożka, trenerka i psychoterapeutka w trakcie całościowego szkolenia psychoterapeutycznego w nurcie systemowo-psychodynamicznym. Zawodowo pracuje głównie z młodzieżą i młodymi dorosłymi, będącymi w różnego rodzaju kryzysach. Prowadzi zajęcia, warsztaty i szkolenia z zakresu budowania relacji, pracy w zespole, wyznaczania granic oraz wielu innych obszarów psychologii. Pasjonatka turystyki górskiej, teatru i gotowania.

Serdecznie zapraszamy!