



Twoje ciało mówi do Ciebie, czyli o słuchaniu sygnałów z ciała

2023-11-13

Zapraszamy do udziału w bezpłatnym webinarze mającym na celu poznanie tajników dbania o własne zdrowie psychiczne.

Aby wziąć udział w szkoleniu wystarczy wypełnić formularz zgłoszeniowy:

⇒ <https://forms.office.com/e/kxTH7R1938>

→ Kiedy? 29 listopada (środa), godz. 16:30 - 19:30

→ Gdzie? online.

Podczas webinaru dowiedzie się:

- w jaki sposób ciało wysyła nam sygnały,
- jaki związek mają sygnały z ciała z naszymi emocjami,
- jak możemy świadomie wpływać na to, co się w dzieje z naszym ciałem.

W ciągu dnia w naszym ciele pojawia się ogrom różnego rodzaju doznań: ból, zimno, ciepło, napięcie, rozluźnienie. Ciało to nie tylko to, co widać na zewnątrz, ale również to, co dzieje się wewnątrz.

Umysł i ciało nie działają oddzielnie. Znane porzekadło głosi, że "w zdrowym ciele zdrowy duch". Badania pokazują, że im bardziej jesteśmy uważni, jeśli chodzi o nasze ciało, im bardziej jesteśmy zharmonizowani, tym lepiej wpływa to na nasze zdrowie fizyczne i system immunologiczny.

Trzeba pamiętać, że jedyną osobą, która jest ze mną zawsze to "ja". Warto jest zwrócić uwagę na siebie i na to, w jaki sposób ciało komunikuje mi różne rzeczy.

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

Udział w szkoleniu jest bezpłatny.

Na podany w formularzu adres e-mail prześlemy wszelkie informacje niezbędne do wzięcia udziału w spotkaniu.

Szkolenie poprowadzi p. Natalia Podzorska-Kot - psycholożka, trenerka i psychoterapeutka w trakcie całościowego szkolenia psychoterapeutycznego w nurcie systemowo-psychodynamicznym. Zawodowo pracuje z 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.



**Magiczny
Kraków**

Zachęcamy do zapisów na webinar.