

- * Imate občutek, da življenje brzi mimo vas, medtem ko imate tisoč in eno opravilo, ki vam jemlje čas?
- * Se počutite, kot da vas vodi avtomatski pilot, sami pa nimate dovolj moči in energije, da ga ustavite in prevzamete krmilo?
- * Imate občutek, da ne obvladujete svojih čustev in misli, da se odzivate preveč impulzivno, iz navade?
- * Ste pogosto pod stresom, tudi zaradi čisto običajnih težav?
- * Vas ob koncu dneva preplavljajo občutki praznine, utrujenosti, nesmisla, in ne vidite pravega izhoda iz situacije?
- * Si želite spremembo na boljše, pa zbirate pogum za prvi korak?

Vabljeni na celodnevno delavnico "Dance Of Truth",

ki bo v soboto 09.02.2019 od 09:00-18:00 v plesnem studiu Tej Dance, Kolarjeva 47, Ljubljana.



FOKUS DELAVNICE

Na delavnici »Srečanje s seboj« bomo ponovno poiskali stik s samim seboj skozi različne vaje in tehnike, ki nas

bodo vsaka na svoj način peljale globlje v notranji svet telesnih občutkov, čustev in misli. Skozi čuječnostno meditacijo »Pregled telesa« (Body Scan) bomo sistematično, z usmerjanjem pozornosti na posamezne dele telesa oza-veščali občutek telesnosti, na ta način umirjali um in krepili prisotnost v sedanjem trenutku, s čimer bomo postali bolj zavestni tako našega notranjega doživljanja kot sveta okoli nas.

Skozi intuitivni ples bomo povezanost z našo resnico poglobili, dovolili našim občutkom in čustvom, da se polno izrazijo skozi gib in skozi proces coachinga ponovno vzpostavili ravnovesje med fizičnim telesom, umom in čustvi.

INFO in PRIJAVA: timjan.mateja@gmail.com (041 468 951)

KOMU JE DELAVNICA NAMENJENA?

- * vsem, ki stopate po poti osebne rasti in čutite klic po notranji spremembi,
- * vsem, ki ste pripravljeni pogledati resnici v oči,
- * vsem, ki bi radi izstopili iz podganje dirke življenja in postali »upravitelj svojega življenja«,
- * vsem, ki bi želeli pridobiti »žepna« orodja za premagovanje stresnih, težavnih situacij,
- * vsem, ki si želite povečati občutek lastne vrednosti, sprejemanja samega sebe,
- * vsem, ki si želite vzpostaviti zdravo notranje ravnovesje, ki bo vaše sidro v vsakem trenutku,
- * vsem, ki bi se radi naučili biti prisotni v sedanjem trenutku in zaživali bolj polno in radostno življenje.

VREDNOTE, ki so temelj povezanosti skupine:

- SPOŠTOVANJE (med seboj ohranjamo spoštljiv odnos)
- ZAUPANJE (procesi v skupini so zaupne narave, in niso predmet pogovorov izven skupine)
- PODPORA (drug drugega podpiramo v procesu, ko to potrebuje)
- TOČNOST (v prostor pridemo najkasneje 10 min pred pričetkom delavnice)

VSE, KAR POTREBUJETE S SEBOJ:

- * ležalno podlogo in blazino za pod glavo,
- * tople nogavičke in odejo,
- * prigrizek za kosilo in stekleničko z vodo, ter
- * željo po izboljšanju kakovosti življenja

CENA DELAVNICE

**66 € plačilo po predračunu na TRR SI56 0510 0801
0243 580**

Organizator dogodka:

Mateja Štefančič s.p. Beblerjeva ulica 2a, 6000 Koper

Izvajalke dogodka:

Mateja Štefančič - ples/gibanje/glasba

Mariza Bulič - čuječnost

Tanja Bogataj - coaching

Cena vključuje:

- * organizacijo in vodenje delavnice,
- * zvočni posnetek meditacije,
- * izročke z napotki za »domačo« prakso,

* pogovor z eno od izvajalk delavnice v dogovorjenem terminu.

Število udeležencev delavnice je v želji po vzpostavitvi večjega zaupanja in povezanosti skupine omejeno na 15 oseb.

INFO in PRIJAVA poteka do vključno 7. februarja 2019 oziroma do zapolnitve mest, na timjan.mateja@gmail.com (041 468 951). Urejeno plačilo je pogoj za udeležbo na delavnici.

Dovoli si slišati svojo resnico. Pridruži se nam.

Napovednik naslednjih delavnic:

23.03.2019

06.04.2019

20.04.2019

25.05.2019

08.06.2019

Spletna stran:

www.danceoftruth.net