

Aktivní relaxace 5

Ostrava-m sto, ul.Pavlovova 29, Ostrava-Záb eh, 20.05.2010

Miesto konania

eská Republika, Moravskoslezský kraj, Ostrava-m sto, ul.Pavlovova 29, Ostrava-Záb eh

as konania

Za iatok kurzu: 20.05.2010

Koniec kurzu: 20.05.2010

Koná sa v ase od: 14 hod do: 18 hod

Bližšie asové ur enie 4

Uzávierka 17.4.

Typ vzdelávania

Tréning, výcvik

Školenie, kurz, seminár

Forma vzdelávania

Vzdelávanie v ur itej metóde - technike

Tématické zameranie

Osobnostný rozvoj

Relaxa né techniky

Zdravie

Iné

Komu je kurz ur ený

Tato technika je vhodná pro vedoucí pracovníky, pedagogy, pedagogy volného asu, zdravotní a sociální pracovníky a další pracovníky v pomáhajících profesích, ú edníky, firmy i laickou ve ejnost. Pro všechny, jenž chtějí a pot ebují zvládat a odbourávat stres ze svého života.

Pro zdravotnické pracovníky 4 kredity - eská asociace sester pro: Všeobecná a d tská sestra, Porodní asistentka, Zdravotnický záchraná , Zdravotní laborant, Asistent ochrany ve ejného zdraví, Nutri ní terapeut, Ortoptista, Zubní technik, Dentální hygienista, Farmaceutický asistent, Zdravotn sociální pracovník, Pedagogové SZŠ a VZŠ + UNIFY pro Fyzioterapeuty

o je zmyslom - ú e om - cie om kurzu

Cílem je seznámit se a vyzkoušet si metody p edcházení a zvládání stresu. Hlavní sou ást seminá e Pohybové, regenera ní a antistresové cvi ení bude dopln no dechovými cviky, p ípadn dalšími relaxa ními technikami a trochou teorie

Popis kurzu - obsahová nápl

Pohybové, regenera ní a antistresové cvi ení

Cvi ení celkov posiluje organismus a imunitu. Sestává z dechových, pohybových, protahovacích a uvol ovacích cvik . Je odvozeno z ínských a japonských meditativních technik a práce s energií.

- rozvíjí schopnost koncentrace a intuitivního vnímání
- uvolňuje stres a vnitřní emoční napětí
- uvolňuje energetické i fyzické blokády
- zklidňuje nervový systém
- zvyšuje hybnost kloubů
- posiluje a pročišťuje energetické dráhy
- zvyšuje aktivitu, zlepšuje spánek
- působí preventivně a v těsné blízkosti onemocnění a upevňuje zdraví

Doplňující informace

S sebou si vezměte pohodlné a volné oblečení na převlečení.

Doplňující informace

Mgr. Bc. Martin Bartošek - lektor osobnostního rozvoje a specialista na metody prevence stresu a relaxace

Cena

od 425,-

Kontakt

Lucie Hovjáčková, info@Schola3L.cz, +420 732779439, www.Schola3L.cz

(Při kontaktování společnosti prosím navštivte www.alchymista.net)

Adresa zadávatele

Akreditovaná instituce: Lucie Hovjáčková - Schola 3L

ujkovova 50

70030 Ostrava

www.Schola3L.cz