

DNI ROZWOJU OSOBISTEGO

Zapraszamy na warsztaty rozwoju osobistego.

"OKIEŁZNAĆ STRES"

Stres jest naturalnym elementem naszego życia, towarzyszy wielu wydarzeniom, mobilizuje, aktywizuje, ale gdy jest zbyt silny potrafi być brzemienny w skutkach. Co dzieje się w nas, gdy doświadczamy napięcia? Co począć, gdy nasze ciało i umysł wymykają się spod kontroli i przestają z nami współpracować?

Jak osiągnąć równowagę wewnętrzną? Jak uwolnić napięcie i sprawić, by stres stał się naszym sprzymierzeńcem? Jak używać wyobraźni w celu pokonywania stresu? Co to jest mindfulness?

Warsztat odpowie właśnie na pytania oraz zaopatrzy w praktyczne umiejętności.

Więcej informacji można uzyskać drogą mailową: winiecka@yahoo.com

KTO? - Prowadzi **Natalia Winiecka, psycholog, psychoterapeuta**

GDZIE? - Centrum Języka Angielskiego ul. Podmurna 10

KIEDY? - Sobota - 12 marca 2011, 19 marca 2011, godz. 09.00 - 13.00

ZA ILE? - 60 zł/os

ZGŁOSZENIA

Prosimy nadsyłać na adres WINIECKA@YAHOO.COM do 10.03.2011 oraz telefonicznie w godz. od 8.00 - 9.30 / 17.30 - 20.00, pod nr tel. 501 405 703, LIMIT MIEJSC!

"PILATES"

Ten nieaerobowy system ćwiczeń wymaga koncentracji i skupienia. Polega na wykonywaniu precyzyjnych i dokładnych ruchów. Dzięki prawidłowemu wykonywaniu ćwiczeń można wysmuklić swoją sylwetkę, wzmocnić brzuch i kręgosłup. Metoda Pilatesa pozwala rozciągnąć mięśnie, odzyskać ich sprężystość i elastyczność. Ważnym elementem jest prawidłowe oddychanie, które poprawia krążenie, sprzyja pozbywaniu się toksyn, ułatwia koncentrację, uspokaja ciało i umysł.

KTO? - Prowadzi **Sylwia Hamerska, fascynatka Pilatesu i tańca,**

GDZIE? - Centrum Języka Angielskiego ul. Podmurna 10

KIEDY? - Zajęcia sobota, 12 marca, 19 marca 13.15 do 14.45

ZA ILE? - 25 zł/os

ZGŁOSZENIA

Mail: sylas333@wp.pl lub telefonicznie 501 03 02 05 do 10 marca 2011

"WARSZTAT TAŃCA WSPÓŁCZESNEGO"

Prowadzi Justyna Ptaszyńska, więcej informacji pod nr tel. 507 104 399 i na stronie WIĘCEJ INFORMACJI NA WWW.EKSPRESJACENTRUM.PL

Zapraszamy!

