

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 17

Co to jest zdrowie psychiczne i jak do niego ma się joga?

Zdrowie psychiczne opisywane, co prawda, w kategoriach psychologicznych. Najczęściej, jako pożądany stan samopoczucia lub też charakterystyka kogoś, kto ma określone cechy osobowości. Definicja zbliża się niejednokrotnie do filozoficznych koncepcji **szczęścia**, **sztukę życia** i uzyskiwania z niego zadowolenia.

Z drugiej strony, jak przedstawia Kazimierz Dąbrowski w swojej teorii „dezintegracji pozytywnej” jest to zdolność do wielopłaszczyznowego i wielopoziomowego rozwoju psychicznego. Zatem integralną częścią dążenia do integracji są procesy dezintegracji. Tu praktyki jogi mają też sporo do zaoferowania. Na czym te procesy polegają i jak rozpoznać granice konstruktywnej i niebezpiecznej praktyki?

Prowadzi: Lesław Kulmatycki

Termin spotkania:

sobota 15 listopada 2014 o godz. 18.15-19.45

Nie ma zapisów, ale mile widziane wcześniejsze zgłoszenie swojej obecności do

Magdy Kłos: magdawroc@wp.pl

Zakład Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Technik Relaksacyjnych
Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń'