

KONWERSATORIA

SPOTKANIE 24

JOGA: PRACA ZE ŚWIADOMOŚCIĄ

1. Wstępne omówienie psychologicznych, energetycznych i duchowych aspektów jogi.
2. Ścieżki jogi mało poznane i rzadko praktykowane na Zachodzie: praca z osobowością, budowanie silnej psychiki, umiejętność kierowania praną, osiągnięcie czwartego stanu świadomości.
3. Przykładowe jogiczne metody pracy ze świadomością.
4. Terapia problemów psychologicznych i niwelowanie skutków stresu z wykorzystaniem elementów jogi.



Prowadzi: Inga Schorowska

Termin spotkania:

sobota 20 lutego 2016 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'