

# Kurs profilaktyki zdrowia psychicznego

oferta dla firm

Cykl spotkań mający na celu naukę uważności i jej praktycznego zastosowania dla profilaktyki zdrowia. Każdy uczestnik opanuje teoretyczne i praktyczne podstawy medytacji. Pozyska tym samym narzędzia i techniki niezbędne do zadbania o zdrowy umysł i ciało.

## Czego nauczą się uczestnicy?

- rozpoznawać i odpuszczać myśli,
- świadomie kierować uwagą,
- rozpoznawać i uwalniać emocje,
- rozpoznawać i odpuszczać przekonania,
- kilku praktycznych technik medytacji.

## W jaki sposób?

- 2 webinaria tematyczne (90 minut każdy),
- 8 lub 16 spotkań warsztatowych (60 minut każde),
- 30 minut indywidualnych konsultacji.

Spotkania składają się z trzech części:

- część teoretyczna
- część praktyczna
- Q&A

## Tematy webinarów.

Wprowadzenie do uważności - webinar pierwszy, rozpoczęcie cyklu.

Pokażemy czym jest medytacja. Wytlumaczymy działanie myśli i emocji. Przećwiczymy praktyczne techniki medytacji formalnej i nieformalnej.

Zastosowanie uważności w pracy - webinar drugi, zakończenie cyklu.

Wytlumaczymy znaczenie postawy umysłu i pokażemy metody pracy z nią. Przećwiczymy medytacyjne techniki radzenia sobie ze stresem.

## Spotkania warsztatowe.

Cztery spotkania w tygodniu (przez okres 2 lub 4 tygodni). Poranne sesje medytacji w ruchu i pracy z oddechem, prowadzone o godzinie 7:00 dwa razy w tygodniu. Również dwa razy w tygodniu popołudniowe warsztaty medytacji o godzinie 19:00.

## Indywidualne konsultacje.

30 minutowe spotkanie indywidualne w trakcie lub po zakończeniu cyklu spotkań. Indywidualne omówienie pojawiających się przeszkód i wzmocnienie pięciu filarów uważności.

## Szczegóły.

- **Terminy webinarów:** ustalane indywidualnie
- **Czas trwania kursu:** 15 lub 29 dni
- **Koszt:** 499 lub 699 zł / osoba + VAT
- **Minimalna ilość uczestników:** 10 osób

## O prowadzących.

### **Tomasz Lipowski**

Doświadczenie zdobywane w biznesie połączył z codzienną praktyką medytacji otwartej świadomości i sarangati jogi. Medytację studiował wśród buddyjskich mnichów w świątyni Wat Tam Wua w Tajlandii. Od tego czasu każdy dzień to dla niego świadoma praca z umysłem, myślami, emocjami czy intencjami. W swojej praktyce eksplorował liczne tradycje jogiczne, jednak fundamenty stanowią dla niego buddyzm therawadyjski i hinduizm. Zdobyte na własnej głowie i sercu doświadczenie przekazuje w sposób prosty i zrozumiały. Przez ostatnie lata prowadził zajęcia medytacji dla firm, osób indywidualnych oraz dzieci, pracując z umysłami w różnych zakątkach świata. Wolny czas spędza na medytacji chodzonej pokonując samotnie setki kilometrów lub organizując odosobnienia.

### **Marcin Wozich**

Na ścieżce medytacji od blisko dwóch dekad, ponad 16 lat temu wyjechał z Europy, aby pogłębiać swoją praktykę medytacji. Ten czas spędził w Azji (głównie Tajlandii, Indiach, Nepalu) oraz Australii. Pobyt w Azji dał mu szansę na bliższe zapoznanie się z tradycjami kontemplacyjnymi buddyzmu i hinduizmu (theravada, wadžrajana, adwajtawedanta, śiwaizm kaszmirski). Saranagati joga (joga oparta na aktywacji głębokiej intuicji) stała się jego życiem. Marcin to człowiek wielu pasji i talentów, który z czystym sercem rozwija świadomość podczas wielogodzinnej codziennej praktyki. Podczas jego warsztatów mamy dostęp do wieloletniego doświadczenia i wiedzy pozyskiwanej od joginów na całym świecie. Tym doświadczeniem zawsze chętnie się z nami dzieli.

## Referencje i projekty.

- [www.globventure.pl](http://www.globventure.pl)
- [www.zdrowyumysl.eu](http://www.zdrowyumysl.eu)
- [www.cafesamadhi.com](http://www.cafesamadhi.com)
- [www.saranagatiyoga.com](http://www.saranagatiyoga.com)
- [www.odpusc.eu](http://www.odpusc.eu)