

Cyklus Pečující pozornost

Skupinové samoléčebné pobyty pro max. 5 osob

.. (Co) Jak vidíte? ‘ ‘

Chcete změnit CO nebo JAK vidíte?

Zkuste odložit brýle a začít u vlastních očí...



1. Termín: 23.1. (čt 18.00) - 26.1.2020 (ne 14.00)

2. Termín: 26.3. (čt 18.00) - 29.3.2020 (ne 14.00)

Místo: Oáza Srdce, Vršov 19, Horní Bradlo

Program :

- Odložení brýlí (pokud je používáte)
- Automasáž obličeje (naučíte se sami opečovat svůj obličej)
- Uvolňování okohybných svalů, oční cvičení - inspirace z kurzu H. Maslowské (metoda M. Schneidera)
- Cvičení pozornosti ke svému tělu - protahování
- Hra se světlem a tmou - zkušenosti z pobytu ve tmě
- Intuitivní vnímání - noční vycházky
- Relaxace, meditace
- Symbolika

Ukáží vám, jak můžete pracovat na zlepšení svého zraku. Jak lze vidět svou situaci a sebe sama jiným pohledem. Cílem je uvolnit a zrelaxovat oči a hledat další možnosti vnímání a přijímání světa.

Kdo o Vás bude pečovat kromě personálu Oázy Srdce?



Zdenka - Pracuji s dětmi, učiteli a rodiči jako instruktorka masážního programu MISP - www.misa-cz.com. Brýle při masážích sundáváme často. Sama je nosím 33 let a během dvou let se mi je podařilo snížit o jednu dioptrii.

Vždy, když jsem bez brýlí, uvědomím si, že každý vidíme jiným způsobem. Nejen kvůli dioptriím. Pohled uvolněných očí mění vidění ...

Ubytování + veget./vega strava: 2460,- Kč

Lektorné, včetně pomůcek: 3800,- Kč

Pobyt je určen pro max. 5 osob. Během pobytu je možné využít floatingovou vanu Aničku a masáže z nabídky Oázy Srdce.

Přihlášky a dotazy: Zdenka Kazdová, zdenkakazdova@seznam.cz, tel.: 608979079.