

„Světů nepomáhá a nemění ho to, co děláme,
ale kým se stáváme“ (Sandra Ingerman)



Srdečně vás zveme na zážitkový seminář

TOUHA PO ŽIVOTĚ

Seminář vede:

Mgr. Pavla Štěpničková (Kubášková)

Seminář je koncipovaný jako zážitkový, zprostředkující kontakt s vlastní a jedinečnou osobností.

V průběhu semináře se vydáme na cestu hledání svých možností, svých schopností, přání svého srdce a spojíme se s vlastní silou, která nám pomůže obnovit rovnováhu v nás samotných.

Náš velký mozek je složen ze dvou částí – levé a pravé hemisféry. Hlavní rozdíl ve funkci obou polokoulí je v tom, že v levé hemisféře je „zpracována“, přijímána a vydávána řeč, zatímco pravá mozková hemisféra je určena pro obrazové a analogové vnímání.

Naše kultura je zaměřena na využití levé mozkové hemisféry, kterou většinou „zatěžujeme“, zatímco ta pravá se „nudí“. Tak se dostáváme do bludného kruhu – přetížení vyvolává pocity nelibosti a otrávenosti, a ty vyvolávají stres.

Chceme-li v životě něco změnit, potřebujeme silnou motivaci. Naše levá hemisféra se nerada vzdává pravidel a vzorců, které již jednou přijala. Je konzervativní, znejistí při pomyšlení, že by mohlo být něco „jinak“. Naše pravá hemisféra je tvořivá, ráda se pouští do neznáma a je připravena vždy zkusit něco nového. Je zvědavá. Využijme její potenciál k nalezení motivace a radosti.

Součástí semináře je tedy zážitková zkušenost – relaxační technika „zpívající buben“ pro otevření pravé mozkové hemisféry a technika „tvůrčí vizualizace“ – ta využívá mentálního zobrazování a potvrzení k dosažení pozitivních změn v našem životě. Umožňuje získat větší klid a uvolnění, rozvinout tvůrčí schopnosti.

14.-15. 4. 2012

zahájení semináře v sobotu v 9,00

v RC Maceška Znojmo (za Billou)

cena: 1 200,- Kč

- **Podmínky účasti:** Závazné přihlášení do 31.3.2012.
- Na seminář si **s sebou přineste** psací potřeby, šátek na zakrytí očí, deku a pohodlné oblečení.
- **Stravování** si účastníci zajišťují individuálně (možno použít kuchyňku centra).
- V případě zájmu je možný **nocleh** v prostorách centra ve vlastním spacáku na karimatce za 50,- Kč na noc.

Rodinné centrum MACEŠKA, Pražská 80, Znojmo

e-mail: rc.maceska@volny.cz

www stránky: www.maceska.kibo.cz

bankovní účet : 195701666/0300

tel.: 773670915

Více informací: Dagmar Entlerová -723454091