



V apríli 2013 sme úspešne začali
cyklus „Relaxačné a meditatívne cvičenia pre zdravie“.
*Všetkým našim účastníkom ďakujeme - pracovali ste skvele
a talentovane!*

Nasledujúce stretnutie: **sledujte oznamy**

Začiatok každého stretnutia – o 17:00, trvanie – cca 1 - 1,5 hod.,
vedúca – Ing. PhDr. Tetyana Karásková

Rôzne duchovné techniky (meditácie, cvičenia, relaxácie, psychotechniky, atď.), ktoré môžu byť užitočné pre Váš sebarozvoj a zdravie - [pozri tu](#)

1. Priebeh každého stretnutia :

- Info o aktuálnom cvičení : cca. 10 - 20 min.
- Cvičenie (3 fázy) - cca. 45 min.

3 fázy cvičenia :

- 1.fáza : vstup do hlbkej relaxácie
- 2.fáza : eliminácia existujúcich problémov (podľa individuálnych pocitov a potrieb účastníkov)
a vlastná „seba-harmonizácia“
- 3.fáza : východ z relaxu (meditácie)

- Záver stretnutia (debata, otázky, odpovede...) : cca. 5 -10 min.

2. Zámer cyklu cvičení :

- naučiť sa vybraným technikám relaxu a relaxačných meditácií pre zdravie
- naučiť sa samostatne hlboko relaxovať
- naučiť sa samostatne eliminovať nežiaduce stavy
- harmonizácia tela a duše

3. Požiadavky k účastníkom :

- pohodlný odev, prezuvky + karimatka
- max. počet účastníkov - 7 osôb

4. Prihlášky :

tel.: 0903 518 658

e-mail: irc@stonline.sk

osobne: v Inštitúte Regenerácie Človeka, Štefánikova 3, Žilina
(v pondelok, stredu a piatok od 9:00 do 18:00)