

Grupa dla młodych osób Trening relaksacyjny i rozwój osobisty



Dla osób w wieku 17 - 26 lat mieszkających lub uczących się w dzielnicy Śródmieście

Jeśli chcesz nauczyć się dbać o siebie, znaleźć chwilę wytchnienia w codziennym napięciu, poznać nowych ludzi, zapraszamy Cię do grupy w której:

- zajmiemy się rozpoznawaniem przyczyn stresu w codziennym życiu
- przyjrzymy się jak ciało reaguje na stres i jak poprzez pracę z ciałem niwelować jego skutki
- spróbujemy różnych technik relaksacyjnych, przyjrzymy się jak mogą nam służyć te, które już znamy
- poszukamy sposobów na konstruktywne wyrażanie emocji
- użyjemy wyobraźni, metafory, ruchu, pracy z oddechem, elementów medytacji
- stworzymy wspólnie bezpieczną przestrzeń do wymiany doświadczeń, eksperymentowania, dawania i otrzymywania wsparcia

Termin: Poniedziałki 18.00-20.30, październik – grudzień 2019

Prowadzące: Monika Szeliga, Małgorzata Różycka – psychoterapeutki, trenerki

NA WARSZTATY OBOWIĄZUJĄ ZAPISY!
22 887 88 05, 508 350 320, zapisy@tpm.org.pl

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa

