

WCZASY „ŻYJ ZDROWO I SZCZĘŚLIWIE” KOLBUSZOWA 31.08 - 07.09.2013

Ideą tych wczasów jest zasadnicza poprawa stanu zdrowia, kondycji psychicznej, wewnętrznej harmonii i zewnętrznej urody. Codziennie proponowane będą proste ćwiczenia fizyczne, relaksujące wizualizacje i klasyczne techniki medytacyjne. Program dnia pomyślany jest w taki sposób, aby mieć czas na własny wypoczynek, ale także by razem z innymi uczestnikami wczasów, tworzącymi życzliwą grupę - zastanowić się nad swoim życiem, własnymi ograniczającymi przekonaniem i niezwłocznie wprowadzić korzystne zmiany.

Tematami omawianymi i proponowanymi do wprowadzenia osobistych zmian będą

- odkrywanie wewnętrznych wartości - tych uświadomionych i nieświadomych
- transformacja szkodliwych przekonań
- przebaczenie jako dar dla siebie i innych
- kontakt z wewnętrznym dzieckiem
- celebrowanie radości
- SLOW LIFE czyli styl życia zgodny z własnym wewnętrznym tempem
- „wieczna młodość” - zewnętrzna i wewnętrzna (badania Deepaka Chopry)

Na wczasach będzie prezentowana zasada „POZNAJ I WPROWADŹ W ŻYCIE” czyli omawiane tematy będą wspierane prostymi ćwiczeniami rozluźniającymi napięcie mięśniowe będące fizjologicznym objawem stresu, wizualizacjami, pracą z oddechem, ale także zabawami i innymi niespodziankami.

Poniżej prezentujemy przykładowy program dnia:

- 08.00 - 08.45 Ćwiczenia na dobry początek dnia
- 09.00 - 10.30 Śniadanie
- 10.30 - 12.45 Program dnia (mini wykład, ćwiczenia, wizualizacje)
- 13.00 - 16.00 Obiad i czas na wypoczynek
- 16.00 - 17.45 Program dnia (ćwiczenia, zabawy)
- 18.00 - 19.30 Kolacja
- 19.30 - 20.30 Zakończenie dnia relaksem i medytacją