



SPOKÓJ WEWNĘTRZNY

Otacza Cię chaos? Nie wiesz jak odnaleźć się w potoku myśli?
Huśtawka emocjonalna to Twoja codzienność?
Nie umiesz się wyciszyć i zapanować nad swoim światem wewnętrznym?
Odróżnić co jest Twoją potrzebą a co cudzą przyjętą jako własną?

Jeśli tak to ta Grupa jest dla Ciebie.

Zapraszam do przestrzeni ciszy, spokoju i łagodności wobec siebie, szacunku wobec tego co do mnie przychodzi i z czym się mierzę.

Zapraszam na spotkanie z najcenniejszą istotą jaką mogę się spotkać – z samym sobą – gdzie jestem, dokąd idę, czy sama wybrałam/wybrałem tą drogę czy została mi narzucona?

Spokój wewnętrzny pozwala zmierzyć się z tym co na zewnątrz
i z wyzwaniem codzienności.

Jak go osiągnąć?

Znajdź swoją metodę.

Na Grupie będziemy poznawać:

- techniki relaksacji
- elementy medytacji
- ćwiczenia oddechowe
- praktykę uważności

Czas trwania Grupy:

Od 18 września 2019r. do 18 grudnia 2019r.

Spotkania prowadzone będą w środy w godz. 17.00-19.00

Prowadząca:

Ewa Duszyńska – psycholog, trener

Miejsce spotkań i zapisy:

Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie WOIK
ul. Belgijska 4, Warszawa-Mokotów
tel. 22 845 12 12, 667 833 400

Udział w Grupie jest bezpłatny. Obowiązuje limit miejsc.