



AGNIESZKA ZIEMBIŃSKA

zaprasza na WARSZTATY z cyklu
PSYCHOLOGIA



PSYCHOLOGIA

PSYCHOLOGIA

DAJ NA LUZ ! *– WIZUALIZACJA I RELAKSACJA*

Zaganiani w codziennym życiu, zestresowani, zapominamy o tym, żeby się zatrzymać, zapuścić korzenie, wziąć głębszy oddech i rozejrzeć się dookoła. Zapominamy o swoich potrzebach, marzeniach i relaksie. Na tych zajęciach zajmiemy się relaksacją i wizualizacją. Czy zdajesz sobie sprawę, że to, w jaki sposób myślimy, jakie mamy obrazy, przekonania kreujemy swoją rzeczywistość. Będzie też coś dla ciała – masaż. Przecież naszemu ciału, też coś się należy od życia. Przez dotyk uruchamiamy hormon szczęścia, pobudzamy wszystkie narządy do lepszego funkcjonowania, przyspieszamy proces oczyszczania naszego ciała i relaksu. Dzięki naszemu ciału możemy dotrzeć do zapomnianych zakątków naszej duszy. Dzięki temu łatwiej będziemy mogli być tu i teraz. Chcę również zapoznać Cię z medytacją uspakajającą nasz rozbiegany umysł oraz wizualizacją, dzięki której będziesz kreować to za czym tęsknisz. Przez wizualizację wpływamy na nasz układ nerwowy, odpornościowy, na całe nasze ciało. Chcę również zaprosić do rysowania intuicyjnego, które pomaga w podążaniu za impulsem z naszej podświadomości w celu dowiedzenia się prawdy na nasz temat. Na koniec warsztatu każdy z uczestników stworzy swoją bajkę. Zapraszam w tę niezwykłą podróż odnajdywania siebie.

serdecznie zapraszam
Agnieszka Ziemińska

INFORMACJE I ZAPISY:

Agnieszka Ziemińska – trener, terapeutka Gestalt. Absolwentka psychologii Uniwersytetu Łódzkiego. Prowadzi szkolenia z zakresu komunikacji interpersonalnej, asertywności, pracy zespołowej, kreatywności, relaksacji. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy psychologa, trenera, psychoterapeutki. Prowadząc szkolenia zwraca dużą uwagę na indywidualne podejście do uczestników, dba o to aby mieli optymalną przestrzeń do nauki i rozwoju. Inspiruje ją terapia behawioralno-poznawcza oraz systemowa, terapia Gestalt, ustawienia wg Berta Hellingera. Z natury jest wiecznym wędrowcem, podróżnikiem, artystką życia. Zwiedziła Indie, Nepal, Bhutan i niemal całą Europę, ale miejscem, do którego zawsze wraca jest Łódź. Więcej informacji o Agnieszce znajdziesz na jej stronie: www.spelnionemarzenia.pl

