



**Vabimo vas na predavanje z učno delavnico
IZBERI SEBE – ČAS ZASE!**

Predavateljice: Petra Cirkovski, coachinja za odnose, voditeljica delavnic, (reference na <https://petracirkovski.si/o-meni/>); Renata Damiš - Auori, zvočna kopel, odpiranje prvih 4

čaker (reference na: aurori.si); Carlota Supan, yoga obraza

Kdaj: četrtek, 14. 11. 2024 ob 9.00 uri (registracija ob 8.30)

Trajanje: do 16.00, nato še priložnost individualnega posveta

Kje: DMSBZT MB, Heroja Jevtiča 5, Maribor

Cena: udeležba na učni delavnici je za članice in člane društva brezplačna (krije se iz naslova članarin).

Za člane drugih regijskih društev kotizacija znaša 40 EUR, za nečlane Zbornice – Zveze 80 EUR (nismo zavezanci za DDV) in se poravna po izstavljenem računu.

Prijave: www.dmsbzt-mb.si do zasedbe prostih mest

- 1. YOGA OBRAZA - 9 do 9:30 - 30 minut**
- 2. 1 del DELAVNICE - IZBERI SEBE - 9:30 do 11:00 - 1,5 ure + 15 minut odmor**
- 3. VAJE - ODPIRANJE PRVIH 4 ČAKER - 11:15 do 11:45 - 30 minut**
- 4. Čas za kosilo - 11:45 - 12:30 - 45 minut**
- 5. 1 del DELAVNICE - IZBERI SEBE - 12:30 - 14:30 - 2 ur + 15 minut odmor**
- 6. PREPUSTITEV z MEDITACIJO in ZVOČNA KOPEL - 14:46 - 16:00 - 1,15 ura**
- 7. 1 uro DRUŽENJA po delavnici z podobnomislečimi ljudmi - po želji - krepi povezanost skupine**

V DELAVNICI - IZBERI SEBE boste pridobili:

1. del

Za razumevanje sebe - prvega temelja človeka, naših gensko zapisanih potreb, ki so ključne za razumevanje - kdaj nam je ne/prijetno in ozaveščanje lastne vrednosti ter ZADOVOLJSTVA ob vseh vedenjih, ki jih izbiramo, kar še kako vpliva na stres, duševno zdravje - ne/prijetne občutke, ki jih doživljamo ob nerazumevanju tega temelja.

Zato je ta prvi temelj ključen za lažje razumevanje svojih občutij in hkrati poda smernice, kako lahko prispevamo k notranjemu zadovoljstvu in s tem povezanemu duševnemu zdravju.

2. del

Za krepitev, sprostitvev TELESA in povezavo s svojim fizičnim telesom, skozi odpiranje prvih
4 ČAKER

3. del

Za globoko sprostitvev in integracijo naučenega z MEDITACIJO in ZVOČNO KOPELJO
+ BONUS - YOGA OBRAZA za mladosten in sijoč videz ter zmanjšanje stresa.

Izkustvena delavnica je namenjena temu, da človek prepozna namen svojih vedenj, izbir in svojo vrednost. Nudi sprostitvev in zabava, zaradi časovne omejitve ne podaja celostnega razumevanja človeka. Je uvod in spodbuda za nadaljnje učenje - spoznavanje sebe za pristen stik s seboj.

Vljudno vabljeni!

Danijela Pušnik, koordinator za alternativne, komplementarne in integrativne pristope pri
društvu

Za vas pripravljamo zanimive učne delavnice in sproščena druženja s področja naravnih pristopov za ohranjanje in izboljševanje zdravja ter interesnih dejavnosti, ki jih bomo sprotno objavljali na spletni strani društva www.dmsbzt-mb.si in obdobjno v informativnem glasilu Utrip, zato vas vabimo, da nas spremljate še naprej.