



MEDITACE & MINDFULNESS

Méně stresu & více zdraví a úspěchu

Objevte, jak meditace a mindfulness
uvolňuje stres a napětí a zároveň probouzí
kreativitu, energii, radost a úspěch.

Meditační programy vede Šárka Koliášová,
certifikovaná instruktorka
Chopra Center for Wellbeing, California.

MEDITAČNÍ WORKSHOP

NA WORKSHOPU SE DOZVÍTE:

- Co je to meditace & mindfulness?
- Jaké jsou přínosy obou těchto technik?
- Jak meditace a mindfulness uvolňuje stres a napětí? Jak podporuje zdraví?
- Jak je možné díky mentálním technikám zvyšovat produktivitu a rozvíjet osobní potenciál?
- Má meditace povzbuzující účinky jako káva?
- Jaké jsou hlavní mýty, které brání úspěšně medитovat?

DETAIL

Délka: 60 minut

Zahrnuto: přednáška, ukázka mindfulness a meditace

Jazyk: čeština nebo angličtina

Potřebné vybavení: židle a vybavení na prezentaci

Dresscode: bez omezení

Doporučený počet účastníků: do 15 osob

Vhodné prostory: konferenční prostor, meeting room, vzdělávací centrum, zahrada, terasa

MEDITAČNÍ PROGRAM SHRI

Firemní meditační program SHRI je ucelený výcvik meditace, vybraných technik mindfulness a práce s tvořivou představivostí.

Hlavním pilířem kurzu je meditační technika „Meditace prvotního zvuku“, což je účinná meditační technika zakořeněná ve védské tradici z Indie. Světově uznávaný americký lékař Deepak Chopra, zakladatel Chopra Center for Wellbeing, California, oživil tuto starodávnou meditační praxi a zpřístupnil ji ve formátu, který se snadno naučí.

V kombinaci s mindfulness a vizualizací vytváří tato trojkombinace efektivní nástroj, který pomáhá uvolňovat stres a napětí a podporuje zdraví, produktivitu, kreativitu, prožívání radosti a klidu v pracovním i osobním životě.

Absolvováním programu SHRI se z účastníků stávají soběstační meditující. Naučené mentální techniky mohou po výcviku samostatně používat a těžit ze stále větších přínosů, které rostou s opakováním praxe. Účastníci získávají certifikát o absolvování meditačního programu.

MEDITAČNÍ PROGRAM SHRI

DETAIL

Délka: 4 výukové bloky v průběhu 4 dnů

Blok 1 – 90 minut

Základy meditace & vybrané techniky mindfulness

Blok 2 – 30 – 40 minut/os.

Předání osobních meditačních instrukcí.

Každý z účastníků absolvuje individuálně v délce 30-40 minut

Blok 3 – 90 minut

Odborná doporučení k meditační praxi & skupinová meditace

Blok 4 – 90 minut

Zdokonalení meditační praxe, práce s tvořivou představivostí, skupinová meditace, závěrečné Q&A

Jazyk: čeština nebo angličtina

Potřebné vybavení: židle

Dresscode: bez omezení

Počet účastníků ve skupině: do 10 osob

Vnitřní prostory: konferenční prostor, meeting room, vzdělávací centrum, zahrada, terasa
(venkovní prostory mimo realizaci Bloku 2)

NAVAZUJÍCÍ MEDITAČNÍ SETKÁNÍ

Navazující individuální/skupinová meditační setkání po absolvování výcviku. Podpora vytváření návyku pravidelné meditace a zvyšování motivace k samostatné meditační praxi.

Délka: 60 min

15 min příprava

30 min skupinová meditace

15 min Q&A

Jazyk: čeština nebo angličtina

Potřebné vybavení: židle

Dresscode: bez omezení

Počet účastníků ve skupině: do 15 osob

Vnitřní prostory: konferenční prostor, meeting room, vzdělávací centrum, zahrada, terasa

Pozn.: Možné realizovat jako pravidelná meditační setkání v průběhu 6 týdnů po výcviku nebo samostatně v rámci školení, konferencí a firemních wellbeing akcí

Snížení stresu

Harvardští vědci odhadují, že více jak 80% nemocí vzniká přímo/nepřímo působením stresu. Meditace je nejsilnější nástroj, díky kterému je možné nahromaděný stres průběžně uvolňovat.

Lepší spaní a méně migrén

Téměř polovina dospělé populace trpí obtíží s nespavostí. Díky meditaci dochází k hluboké relaxaci těla a zklidnění mysli, což má blahodárný vliv na kvalitu nočního spánku, regeneraci i množství energie do dalšího pracovního dne. Meditace také napomáhá snižovat intenzitu, četnost i délku migrén.

Zvýšení produktivity

Když je tělo ve stresové reakci „bojuj nebo uteč“, naše mentální kapacita se snižuje. Meditace uvolňuje stres a umožňuje tak využívat náš potenciál naplno.





ŠÁRKA KOLIÁŠOVÁ

Šárka Koliášová, M.B.A. je certifikovaná instruktorka
Chopra Center for Wellbeing, California a
členka mezinárodní sítě eventových managerů
EventArchitect group.

Její poslání je zpřístupňovat nástroje, které
pomáhají méně se stresovat a zároveň prožívat více
radosti, uvolnění, tvořivosti a zdraví.

Osobně se věnuje meditaci víc jak 10 let.



OSTATNÍ INFORMACE

Uvedené ceny jsou platné do 31.12.2020.

Nejsme plátcí DPH.

Uvedené ceny platí pro místo realizace: Praha.

Programy je možné realizovat po celé ČR i v zahraničí.

Uvedené ceny nezahrnují pronájem prostor a doprovodné služby u programů konané mimo prostory společnosti.

Ostatní meditační programy/přednášky na míru konkrétního eventu či potřeb společnosti je možné si vyžádat.

KONTAKT

Šárka Koliášová, M.B.A.

8.listopadu 597/62, Praha 6, 169 00

IČO 86641212

T. 00420604528578, E. info@sarkakoliasova.com

www.sarkakoliasova.com

TĚŠÍME SE NA SPOLUPRÁCI S VÁMI!