



WORKSHOP

Úvod do meditace & mindfulness

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

Meditační workshop vede Šárka Koliášová,
certifikovaná lektorka
Chopra Center for Wellbeing, California.

Úvod do meditace & mindfulness

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?
- Jaké jsou hlavní mýty, které brání úspěšně meditovat?

Detail

Délka: 90 minut

Zahrnuto: přednáška, mindfulness praxe

Jazyk: čeština nebo angličtina

Potřebné vybavení: pohodlné židle, vybavení na prezentaci

Dresscode: bez omezení

Doporučený počet účastníků: do 20 osob

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

**pozn. venkovní workshopy probíhají bez prezentace*

LEKTOR WORKSHOPU

Šárka Koliášová

Šárka Koliášová, M.B.A. je certifikovaná lektorka Chopra Center for Wellbeing, California a zakladatelka meditačního programu SHRI.

Jejím posláním 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.

Více na www.sarkakoliasova.com