*Inštitút Procesorientovanej Psychológie Vás pozýva na seminár:*  
  
***Telo ako liek***  
  
so Sylviou Ondrisovou a Slávkou Takáčovou  
  
**26.-27.6. 2020**

Ocitli sme sa v nečakanom a málo predvídateľnom období, ktoré navyšuje nároky na naše fungovanie – vo vzťahoch, v práci, vo vzťahu k sebe samým. K celkovej zmene našich návykov sa ako ďalšia záťaž pridáva ohrozenie zdravia - nášho alebo našich blízkych. Od svojho tela bežne očakávame, že bude fungovať akosi automaticky, bez toho, aby sme o ňom vedeli. Začíname sa mu venovať väčšinou až v momente, keď niečo prestáva ísť, ako by sme chceli. A to sa nám v tomto období možno stáva častejšie – aj kvôli rôznorodým emóciám, cez ktoré prechádzame.

**Radi by sme sa preto spolu s vami pozreli na to, ako venovať telu viac pozornosti, a ako čítať, čo nám chce povedať. Naše telo je múdre a cez jemné signály nás môže navigovať v náročnejších momentoch, či obdobiach života.** Budeme sa učiť, ako tieto signály tela vedieť lepšie vnímať a ako ich rozvinúť a podporiť. **Pozrieme sa tiež na to, ako môžeme aj telesné procesy tvorivo využiť na zvládanie našich reakcií na súčasnú pandémiu a čo pre naše telá môže byť v tomto období „liečivé“.**

Na seminári zároveň vytvoríme priestor, v ktorom môžete POP-ku bližšie spoznávať na teoretickej i zážitkovej rovine. Pomocou krátkych cvičení, praktických ukážok i teórie Vám priblížime podstatné princípy a nástroje procesovej práce. Bude dostatok priestoru pre vašu zvedavosť – pre základné i pokročilejšie otázky, diskusiu i nácvik.

Tento seminár je v poradí druhým blokom ročného tréningového programu Cesta rieky: cesta k sebe. Možete ho absolvovať aj samostatne. Viac o programe nájdete na [www.processwork.sk](http://www.processwork.sk)

Časový harmonogram : **piatok 13:00-17:30, Sobota 9:00 – 17:00**

Zvýhodnená cena pre oba dni: 120 Euro (pri prihlásení do 15.6.)

Základná cena pre oba dni: 140 Euro

Cena v rámci celého ročného kurzu: 110 Euro

*V prípade, že kvôli aktuálnemu obdobiu vám vaša ekonomická situácia neumožňuje zaplatiť plnú sumu, môžete požiadať o individuálnu zľavu.*

*Registrácia na: sylvia.ondrisova@gmail.com*

Storno podmienky: Ak zrušíte svoju účasť po 20.6.2020 a nenájdete za seba náhradu, uhradíte plnú sumu. Ďakujeme za porozumenie a tešíme sa na stretnutie ☺