



„Trening śmiechu i radości życia”

Trening śmiechu i radości życia to autorskie zajęcia rozwojowe, podczas których zapraszamy do pocucia Radości, do przestrzeni w której szarą codzienność można obserwować przez różowe okulary: jogi śmiechu, medytacji, relaksacji, uważności, tańca ... i tysiąca innych praktyk.

Co to jest Trening Śmiechu i Radości życia?

Zamknij oczy i przypomnij sobie kiedy ostatni raz byłeś /byłaś radosna - radosny, uchwycić tę chwilę, jak się w niej czujesz? Czujesz się komfortowo? A może coś ci przeszkadza by to pocuć? Czy możesz totalnie na maxa puścić się w wir przyjemności? Czy to skakanie czy śpiew? A może dyndasz na trzepaku lub zdmuchujesz świeczkę na smakowitym bezowym torcie? Nie lubisz bezy? To jaki to tort? Jakie smaki przynoszą radość? Jacy ludzie Ci towarzyszą, a może zwierzęta? Jak czujesz radość i czy w ogóle ją odczuwasz?

Trening radości życia i śmiechu to warsztat, podczas którego przełamujemy stereotypy dotyczące pocucia Radości, uczymy się jej na nowo, rozbudzamy by obejmowała całe nasze Życie, pielęgnujemy ją i wprowadzamy do naszej codzienności, tak by stała się kolorowa, przyjemna i lekka, by przynosiła szczęście i odprężenie, mimo że czasami za oknem wieje i pada.

Jak wygląda trening radości życia i śmiechu?

Na zajęciach Pokażę Ci kawałek mojego Świata, w którym gości głośny śmiech prosto z brzucha. Świata, do którego zapraszam miękkość i w którym skupiam się na pozytywnych stronach wszystkiego, co mnie na co dzień spotyka. Pokażę Ci jak można radzić sobie w codziennym życiu, jak zaopiekować się troskami jak roztańczyć ciało i duszę, jak zadbać o siebie, by odczuwać szczęście i obfitość, uczestnicząc w warsztatach będziesz mogła/ mógł zaobserwować poprawę swoich relacji z otoczeniem, otworzyć się na nowe i pełne spełnienia Życie.



W Praktyce Radosnego Życia korzystam z elementów:

- Jogi śmiechu
- Medytacji z wizualizacją
- Spontanicznego tańca
- Relaksacji
- Mindfulness
- Ćwiczeń redukujących stres
- Automasażu
- Ćwiczeń oddechowych jogi
- Gimnastyki
- Mądrości Shinrn-Yoku

A to wszystko w przestrzeni pełnej akceptacji, w której nie ma oceniania i każdy jest równy. Zajęcia dostosowane są do dynamiki grupy. Dlaczego Radość i U-Śmiech? Ponieważ idą w parze od zawsze:) A Śmiech daje niezłego kopa w codzienności. Poza tym z natury uwielbiam rozsiewać Radość, a U-Śmiech jest w tym bardzo pomocny. Jak to się mówi: "Uśmiech to taka krzywa, która wszystko prostuje"

W jakich sytuacjach można rozważyć uczestnictwo w Praktyce Radosnego Życia?

Ten warsztat jest dla Ciebie, jeśli chcesz:

- poprawić jakość swojego Życia,
- poznać metody by rozbudzać Radość na co dzień
- pozbyć się lęku i wstydu
- przestać się martwić
- zacząć się śmiać
- rozluźnić swoje ciało
- w naturalny sposób wzmocnić organizm i poprawić odporność
- być w grupie i rozbudzić potrzebę wyjścia do ludzi
- porzucić nieśmiałość
- otworzyć się na nowe możliwości
- żyć w zgodzie ze sobą
- pozytywnie patrzeć na życie
- poprawić swoją kondycję ruchową i psychofizyczną
- miło spędzić czas
- poczuć dziecięcą radość



Informacje organizacyjne dotyczące treningu Radości Życia i Śmiechu:

Terminy:

- 23 października 2020
- 13 listopada 2020
- 18 grudnia 2020

Godziny treningu: 17:00-20:00

Czas trwania jednej sesji treningu: 3 godziny

Cena: 120 zł / osoba / jedna sesja

Płatność: gotówką podczas spotkania

Wielkość grupy: warsztat odbywa się przy minimum 1 i maksimum 16 osobach

Miejsce treningu: ul. Piotrkowska 125, Łódź, KM Studio - szkolenia

Osoba prowadząca: [Marta Dębska](#)

Telefon do zgłoszenia uczestnictwa: 512 344 836 - Karolina Ślifirska