



**Tytuł:** Trening Radości Życia: Światło Wewnętrznego Dobrostanu

**Wielkość grupy:** Warsztat odbywa się przy minimum 3 i maksimum 20 osobach

**Czas trwania treningu:** 6h

**Godziny pracy:** 10.00 - 16.00

**Cena:** 500pln

**Miejsce pracy:** Stacjonarnie ul. Piotrkowska 125, Łódź, KM Studio – szkolenia

**Prowadzący:** Marta Dębska

### **Opis - Trening Radości Życia:**

**Trening Radości Życia** to autorskie warsztaty rozwojowe, podczas których zapraszamy do odczuwania Radości i Dobrostanu.

Zamknij oczy i przypomnij sobie kiedy ostatni raz byłaś/byłeś radosna/y – uchwycić tę chwilę, jak się w niej czujesz? Komfortowo? A może coś przeszkadza, by to poczuć? Czy możesz totalnie bez ograniczeń puścić się w wir przyjemności? Podskoki, śpiew, a może dyndasz na trzepaku, wchodzisz na drzewo? Jakie smaki towarzyszą Twojej radości? Jakich ludzi widzisz dookoła? Jak czujesz radość i czy w ogóle ją odczuwasz?

**Trening Radości Życia** to warsztat, podczas którego pracujesz z ograniczającymi Cię przekonaniami, wkraczasz na drogę łamania stereotypów dotyczących poczucia Radości i Dobrostanu. Uczysz się jak radzić sobie ze stresem, jak dbać o własne potrzeby, oraz jak je komunikować, jak troszczyć się o siebie i jak budować poczucie własnej wartości, by odczuwać szczęście i obfitość.

Podczas spotkania doświadczysz czasu, w którym gości harmonia, śmiech jest głośny, a ciało rozluźnione. Poznasz moc pozytywnego myślenia i dziecięcej radości, bez wyrzutów sumienia czy poczucia wstydu... „bo nie wypada”.

## **Jak wygląda trening Radości Życia?**

Stanowimy jedność, na którą składają się trzy elementy: Ciało, Emocje i Rozum. Równowaga w ich obrębie przynosi spokój i harmonię.

Warsztat składa się z 4 części: pierwsza część to praca z ciałem, druga z „umysłem”, a trzecia z emocjami. Zwieńczeniem tych trzech etapów jest ich połączenie i doświadczanie jako całości.



## W Treningu Radosnego Życia korzystam z elementów:

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

Zapraszam Cię do bezpiecznej przestrzeni pełnej akceptacji i miękkości. Zachęcam do chwili relaksu i doświadczania błogości i zajązrenia we własne wnętrze.

Zajęcia dostosowane są do dynamiki grupy.

### Dlaczego Trening Radości?

Wierzę, że każdy może zaprosić Radość do swojego życia, by żyć pełniej, szczęśliwiej, lepiej, po swojemu. Radość otwiera na Życie, na nowe doświadczenia i możliwości, zmienia perspektywę, dodaje odwagi, by podążać za sobą i sobie ufać. Mam poczucie, że to wszystko jest na wyciągnięcie ręki i mam dużą frajdę kiedy mogę dzielić się swoimi zasobami byś mogła/mógł doświadczyć jej w swojej codzienności.

## Ten warsztat jest dla Ciebie, jeśli chcesz:

- poprawić jakość swojego Życia
- odmienić swoją relację ze Światem
- zaprosić do swojego Życia Dobrostan
- 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



Pracownia Psychologiczna KM Studio