

Počas predĺženého víkendu v nádhernom prostredí **centra Natureza** a okoli-  
tej prírody budeme mať možnosť spomaliť, vystúpiť zo zahltenia a neustálej  
aktivity, dať priestor bytiu. Nazrieme do svojho tela a mysle tak, aby sme spo-  
jili s **vnútornou silou, odvahou a jasnosťou**. Posilníme **odolnosť voči stresu** a  
**imunitu** pre náš každodenný život. Vítaní sú všetci bez ohľadu na skúsenosti.

**Piatok** sa budeme venovať príprave na víkend cez budovanie bezpečia pre  
kontakt s vlastným prežívaním a emóciami kultiváciou vnímania, starostlivé-  
ho zámeru a postoja. V prípade záujmu bude večer možnosť zažiť **očistný ri-  
tuál indiánskej sauny Temascal**.

**V sobotu** vás budeme sprevádzať intenzívnym dňom praxe všímavosti, láska-  
vosti a kontaktu s telom v pohybe či v pokoji cez rôznorodé meditačné cviče-  
nia. Tento deň bude prebiehať celý **v TICHU**.

**V nedeľu** budeme integrovať zažitú cez všíma-  
vé rozhovory, prax vďačnosti a súcitu. Objave-  
né prepojíme s kľúčovými hodnotami a zámer-  
mi nášho života.

Počas víkendu tiež budeme učiť prax písania  
všímavého denníka, ktorý vám pomôže zvedo-  
miť vnútorný dialóg a prehliť integráciu zážit-  
kov, ktoré sa vynoria.

Bude tiež **dostatok priestoru pre výdych :),  
pre oddych, relax a prechádzky**, či už sami  
alebo v spoločnosti príjemných ľudí. Počet ľudí  
bude obmedzený na cca 12 ľudí.

**ELEKTRONICKÁ PRIHLÁŠKA A BLIŽŠIE  
INFO: [https://  
form.jotformeu.com/73461840877365](https://form.jotformeu.com/73461840877365)**



**MINDFULNESS VÍKEND**

# **PRIESTOR NA NÁDYCH 21-23.8.2020**

**CENTRUM NATUREZA, NOVÁ BAŇA**

**MEDITÁCIA, KONTAKT SO SEBOU, ODVAHA  
CÍTIŤ, STAROSTLIVOSŤ O TELO A MYSEL**

*„Nemôžeš zastaviť vlny, ale  
môžeš sa  
naučiť surfovať“  
(Jon Kabat-Zinn)*

**Lektori:**

**Mgr. Andrej Jeleník**

psychológ, terapeut, lektor viacerých mindfulness programov  
(MBSR pre zvládanie stresu, MBCT pre náročné emócie, MBCL  
pre rozvíjanie súcitu)

**Mgr. Tatiana Lorencová,**

Psychologička, lektorka mindfulness programu MBSR