



**Magiczny
Kraków**

Mindfulness dla laików - szkolenie CO

2020-09-14

Mindfulness to uważność, czyli coś czego nam w zabieganym świecie brakuje.

Brakuje nam uważności na siebie i na drugiego człowieka "Mindfulness dla laików" może być początkiem zmian i nowych przyzwyczajeń. Zapraszamy na szkolenie

Podczas webinarium opowiemy czym jest mindfulness, poznamy jego historię, czołowych przedstawicieli oraz literaturę, która zgłębia ten temat.

Odpowiemy na pytania:

- co nam daje mindfulness?
- w czym dzisiaj może pomóc mindfulness?
- jak go praktykować i wykorzystać w pracy?

Pokażemy przykładowe techniki, które na co dzień można praktykować bez konieczności stosowania maty i specjalnych programów.

Zapraszamy na chwilę dla siebie i dla swojego "ja".

Zapisy [TUTAJ](#)

Prowadząca:

Aleksandra Wojnicz

Właścicielka projektu Soulmate Yoga. Przeprowadza szkolenia z zakresu business yoga & mindfulness. Na co dzień pracownik w dziale PR & Marketingu. Z zawodu biotechnolog przemysłowy. Temat Jogi i mindfulness jest jej bliski od paru lat, chce pomóc pracownikom i firmom w szerzeniu praktyki mindfulness, w celu zwiększenia efektywności oraz wzrostu poziomu koncentracji.