



ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕН ИНСТИТУТ ПО СОЦИАЛНА ЕКОЛОГИЯ НА ЛИЧНОСТТА

Организира практически семинари

## BODY WORK

20 минути на ден за подобряване на физическа форма и намаляване на дистреса

За практикуващи и обучаващи се в помагащите професии - психотерапевти, психолози, социални работници, лекари, учители



Съвременният начин на живот, изпълнен с голям обем противоречива информация, необходимост непрекъснато да правим промени, да изпълняваме различни роли, да вземаме нестандартни решения, често избива в СТРЕС, НАПРЕЖЕНИЕ, ПРЕУМОРА, ДИСФУНКЦИЯ. Особено това важи и за помагащите професии, където емоционалният стрес и професионалното прегаряне е често явление. Днес едва ли човек може да бъде във форма без да полага поне минимални всекидневни грижи за психиката, духа и тялото си. В

семинарите се учи и практикува адаптиран за съвременният западен начин на живот уникален комплекс от упражнения от източни (тай чи, ци гун, медитация, йога и др.), но и от западни източници (данстерапия, NLP, насочено въображение). Този комплекс представлява съчетание на дихателни, представни, медиативни и двигателни упражнения, които не изискват усилия, специални дрехи и повечето от тях могат да се правят и на работното място. Изпитано средство за борба със стрес, редуцира наднормено тегло, тревожността, апатията. Подобрява се паметта, настроението, тонуса, самочувствието, гъвкавостта на тялото и се засилва имунната система. Научените от семинарите упражнения изискват максимум до 20 минути на ден практикуване и резултатите се усещат за няколко седмици.

Виж повече в [http://www.bb-team.org/articles/3791\\_tay-chi-meditatsiya-v-dvizhenie](http://www.bb-team.org/articles/3791_tay-chi-meditatsiya-v-dvizhenie)

### Водец:



**Румен Георгиев** – Дипломиран психотерапевт от Международната асоциация по груповата терапия, Морено Институт по психодрама, социометрия и груповата терапия и Германската Асоциация по груповата терапия и груповата динамика. Румен Георгиев има многогодишна практика с ци гун, тай дзи цюан и аржентинското танго.

### Консултант:



**Явор Колчаков** – Доктор по физикохимия. Има защитена инструкторска степен по Тай-Чи-Чуан (традиционно китайско бойно изкуство и лечебна практика) към „Българска федерация по източни изкуства и култура“. Дългогодишен преподавател и изследовател на Чи - гун (китайска психофизическа оздравителна практика). Основател на школата по Тай-чи и Чи – гун “Бял жерав“ София.

**Кога:** Един път седмично, в малки групи 5-7 участника, в понеделник или петък от 18 часа.

**Къде:** София, ул. „Самуил“ № 16

**Такса-участие:** 20 лв. на месец

**За контакт:** тел. 0888 53 73 76 от 14-16 часа