



AldEkon.cz s.r.o.

Prostějovská 34

798 17 Smržice

www.aldekon.cz



VYLAÐTE SI PSYCHOSOMATIKU

Program kurzu

Přemýšlíte někdy nad svým zdravím? Vleklými potížemi neurčitého druhu? Opakujícími se drobnými nemocemi? Jak nás ovlivňuje každodenní shon a stres? Všimli jste si, jak moc je naše duševní pohoda spojena s řečí našeho těla? Často zapomínáme, že jsme to především my, kdo má pečovat o svou tělesnou a duševní rovnováhu, a teprve pak by měli ke slovu přicházet další pomocníci - zdravotníci, lékaři, instruktoři, léčitelé či maséři. Víte, čím si můžeme sami pomáhat ke zdraví a k prevenci vzniku zdravotních obtíží? Jak mít svůj život více ve svých rukou?

Klub podnikavých žen pro vás připravil v sobotu 12. května 2018 od 09:00 do 16:30 hodin v Kubusu na Plumovské ulici, celodenní kurz, kde si můžete vyzkoušet zdravotní cvičení čchi kung. Zjistíte, které nemoci jsou psychosomatické, jak psychosomatiku ovlivňuje strava a také jednoduché postupy pro její vyladění. Dále procvičíme techniky pro duševní restart a mnoho dalšího. Celý program součástí vstupenky.

Účastníci kurzu dostanou originální DVD se cviky a skripta. Ochutnají také některé netradiční zajímavé potraviny, které umí udržet v kondici. Dozví se o důležitosti střevních bakterií jako prevenci proti vzniku deprese. Vzhledem k omezené kapacitě je možné vstupenky zakoupit pouze v předprodeji po předchozím telefonním kontaktu 724 158 028 s paní Denisou Švecovou (Aldekon). **Vstupné je 1790 Kč/osobu, při koupi 2 vstupenek je cena 2990 Kč za obě.**

Lektorem kurzu je Mgr. Robert Stuchlík, který vede kurzy zdravotní tělesné výchovy a jógy od roku 1993. Je certifikovaným instruktorem Zhineng Qigong Level 1, spoluautorem knížky Jóga-jak si vybrat tu pravou (Grada 2008). Orientální zdravotní cvičení studoval i v klášterní lékařské škole Wat Po (Thajsko, Bangkok), umění meditace dva měsíce na Srí Lance. Do podnikové sféry zavádí komplexní strategie zvládnání stresu na pracovišti a tzv. somatické koučování, protože je certifikovaným somatickým koučem. Věř v inteligenci těla a sílu sebeúdravných procesů. Mezi jeho populární semináře patří téma „Jak se bránit energetickým upírům ve firmě, aneb jak nebýt sám sobě upírem..“. Na tématu vitality a energetického restartu spolupracuje třeba se společnostmi Mountfield, Český Aeroholding, ČSOB, Ness.

www.stresperti.cz

www.trener.info

Zdraví, vitalita a duševní svěžest by měly být prioritou každého z nás. Zkusme na tom zapracovat! Těší se na Vás Klub podnikavých žen Prostějov pod záštitou firmy Aldekon.

Žádné termíny.

Školit vás budou

Mgr. Stuchlík Robert



Mgr. Robert Stuchlík - psychoterapeut, kouč od roku 1998. Řádný člen České asociace pro psychoterapii. Doporučený terapeut VZP. Věnuje se tématům motivace, konfliktů v týmu, firemní vize, komunikace, prevence vyhoření a psychosomatiky. Autor populárně naučných knih Tým snů (Grada 2008), Akta X, Jóga- která je ta pravá. Více na www.e-psychoterapie.cz Koučink Praha, nebo on-line