



GRUPA WSPIERAJĄCA W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM

oparta na uważności i współczuciu

Zapraszamy do uczestnictwa w 3,5 - miesięcznej grupie wspierającej w radzeniu sobie ze stresem opartej na uważności i współczuciu.

Dla kogo?

Zapraszamy osoby dorosłe pragnące lepiej radzić sobie z różnymi stresami dnia codziennego oraz osoby zainteresowane rozwijaniem w sobie uważności i współczucia.

Czas: czwartki, w godz. 16.00-17.30
od listopada (lub kiedy zbierze się grupa).

Organizacja grupy:

- zapisanie się dotyczy całości treningu (uwzględniając wypadki losowe),
- uczestnictwo w grupie obejmuje również praktykowanie w domu,
- ilość miejsc ograniczona, obowiązuje kolejność zapisów,
- o tym, czy ta oferta jest optymalnym rozwiązaniem dla Państwa decydujemy na konsultacji wstępnej.



Czego się spodziewać?

Przed wszystkim dużo praktyki z zakresu:

- ćwiczenia formalnej i nieformalnej uważności,
- rozwijania współczucia dla siebie i innych,
- głębokiej relaksacji i pracy z ciałem.

Miejsce: Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Wilanów, ul. Branickiego 15.

15 spotkań, czwartki, godz.: 16-17.30

Przed przyjęciem do grupy należy zapisać się na wstępną konsultację do osoby prowadzącej.

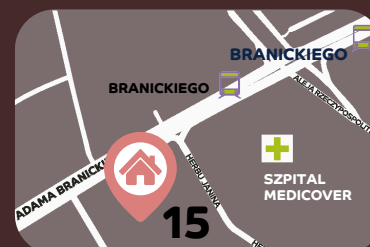
Prowadzenie: Barbara Tyboń - psycholog, psychoterapeutka, coach, trenerka uważności i współczucia.



ZAPISY NA KONSULTACJE:
nr tel. **+48 536 244 059**
od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00-16.00

Specjalistyczna
Poradnia Rodzinna
Wilanów
ul. Branickiego 15

Dojazd komunikacją
miejską:
217, 263, 319, 522



Udział w grupie jest bezpłatny