



1/2 denní otevřený program
Cesta ke zdraví, energii a spokojenosti
aneb Jak rozumět svému tělu

Lead Yourself

**Shine
Leadership**

**Půldenní workshop vám poskytne mnoho účinných rad,
jak naslouchat svému tělu pro zdravý a spokojený život.**

Jsme skutečně zdraví? Pečujeme správně o své tělo i mysl? Jak moc ovlivňuje psychika naše drobné ale i závažné zdravotní komplikace? A jaký vliv má strava na naše emoce, zdraví, rodinnou harmonii i úspěchy v práci?

Jitka Mather
lektorka programu

Termíny, ceny, objednávka,
organizační informace a smluvní
podmínky naleznete na:
ShineLeadership.cz

Místo konání
Shine Group Training Centre Prague,
Vítězné nám. 2, Praha – Dejvice

Kontaktní osoba
Mgr. Šárka Pojerová
Managing Director
sarka.pojerova@ShineLeadership.cz
+ 420 603 711 594

Naše tělo je neoddělitelné od mysli.

Když se podíváme, jak se emoce projevují v našem těle, bude nám jasné, že je můžeme pokládat za klíč k pochopení našich onemocnění. Imunitní systém, stejně jako centrální nervový systém, má paměť a schopnost učit se. Intelligence se tak nachází nejen v mozku, ale také v buňkách, které se šíří po celém těle. Nemůžeme tedy oddělovat duševní procesy včetně emocí od těla.

Dianne Connelly

Proč zvolit tento program?

- Uvědomíme si, co prozrazují naše emoce o našich vnitřních orgánech
- Zjistíme, jakých největších "chyb" se z hlediska TCM dopouštíme v naší běžné stravě a životním stylu
- Řekneme si, jak nám strava pomůže užít si každodenní situace ve zdraví a dobré náladě
- Zjistíme, jak používat některé akupresurní body např. při regulaci stresu, bolesti hlavy apod.
- Uvědomíme si, jak je "životně" důležité vážit si sám sebe a mít se rád
- A v neposlední řadě, jak pracovat se změnami a každodenně přítomným „stresem“

Komu je určen

Workshop vedený Jitkou Mather je pro všechny, kteří chtějí je pro všechny, kterým není jejich život lhostejný a chtějí žít naplno. Pro všechny, kteří aktivně tvořit kvalitu svého života prostřednictvím zdánlivě jednoduchých, o to však účinnějších změn. Protože to vše se pak promítá do našeho zdraví, kvality osobního života i pracovní kariéry.

Témata

- Stručný úvod do diagnostiky čínské medicíny (příklady)
 - Strava jako zdroj energie pro tělo i mozek
 - Jak předcházet burn-out syndromu (meditace, jídlo, práce s energií)
 - Jak nenaletět na módní výživové trendy a výživové doplňky stravy s nulovým (minimálním) účinkem, ale s vysokou cenou ...aneb selský rozum vyhrává
 - Čínská medicína v business světě – akupresurní body, relaxace, mentální techniky např. při regulaci stresu
 - Psychosomatická příčina nemocí – aneb takřka všechny nemoci začínají v naší hlavě
- Z našeho půldenního workshopu si odneseme mnoho jednoduchých, ale o to účinnějších rad, jak naslouchat svému tělu, jaký význam má strava nejen pro naše tělo, ale i duši. A také jak každodenní, zdánlivě drobné změny, mohou zásadně ovlivnit kvalitu našeho života.

Shine Leadership s.r.o.
Suchbátská 1273/3
165 00 Praha

ShineLeadership.cz