



**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](http://ShineLeadership.cz)

**Místo konání**  
Training Centre Hradčanská  
Milady Horákové 116/109B  
160 00 Praha 6

**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 Connolly*

**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 tvoří 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.**

Office and Training Centre Hradčanská: Milady Horákové 116/109 B, 160 00 Praha 6  
Main Office: Suchbolská 1273/3, 165 00 Praha

[ShineLeadership.cz](http://ShineLeadership.cz)