

SESJA PRAKTYKI MINDFULNESS

w ramach 6. edycji Ogólnopolskich Dni Uważności

Kiedy?

13 lutego 2024 r. (wtorek) godz. 18:30-20:15

Gdzie?

Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju Osobistego RemedisPRO
ul. Moniuszki 39 w Toruniu

Prowadzący:

Tomasz Jarmuż
psycholog, psychoterapeuta, nauczyciel mindfulness

Dla kogo?

Dla Ciebie! Wyjątkowa okazja do skorzystania z bezpłatnych zajęć i doświadczenia praktyki uważności

Zapisy:

Recepcja Ośrodka RemedisPRO
tel: 56 477 90 11 / +48 668 476 791
email: pro@remedis.pl

Mindfulness

Czym jest mindfulness? To inaczej uważność, przytomność, bycie w chwili obecnej z pełną uwagą i bez osądzania, czy ta chwila jest dobra, czy zła. Objęcie pełnią świadomości tu i teraz, zauważenie przelotnej myśli, nazwanie pojawiającej się w nas emocji, oglądanie codzienności ciągle świeżym umysłem, zachwyt nad chwilą.



REMEDISPRO

OŚRODEK PSYCHOTERAPII I ROZWOJU OSOBISTEGO