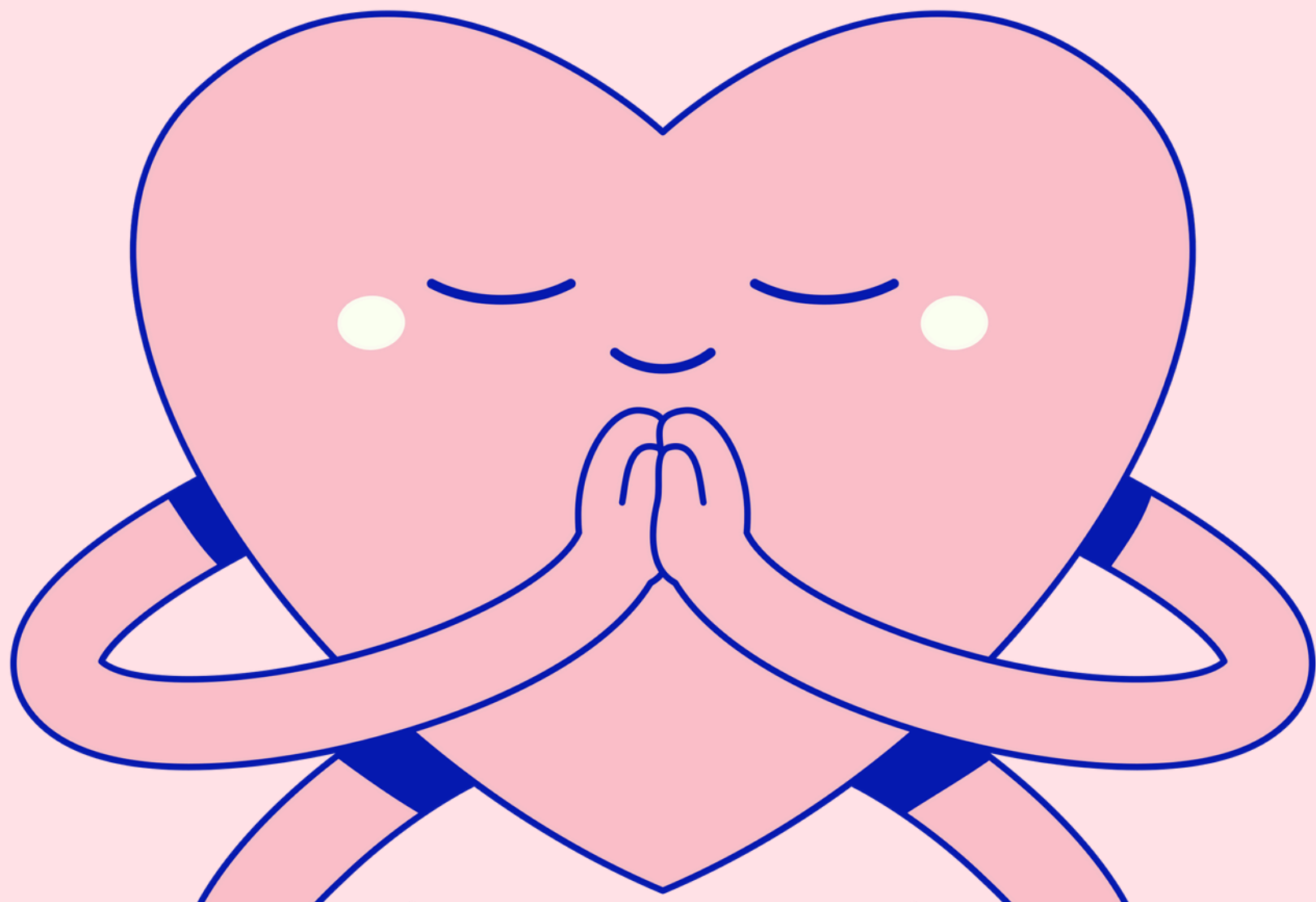


RADIONICA ALATA ZA REGULACIJU STRESA

BREATHWORK | MEDITATIONS | MINDFUL MOVEMENT | YOGA FOR EVERY BODY



Šta ćete poneti sa sobom?

Uvid u nervni sistem:

- Naučićete o tome kako Vaš nervni sistem reaguje na stres, koja sve stanja nervnog sistema postoje i kakva su prirodna. Ovo razumevanje pomaže Vam da prepoznate sopstvene reakcije na stres i obrasce ponašanja i primenite alate. **Svest o Različitim Stanjima:** Steći ćete svest o tri primarna stanja autonomnog nervnog sistema—društvenoj angažovanosti, borbi ili bekstvu, i zamrzavanju—kao i kako da prepoznate kada se nalazite u svakom od tih stanja.

Praktične Somatske Vežbe

- **Alati za Samoregulaciju:** Somatske vežbe, kao što su disanje, neurosenzorne vežbe, pokreti regulacije. **Tehnike Stabilizacije:** Naučićete vežbe uzemljenja
- koje Vam pomažu da se usidrite u sadašnjem trenutku, smanjujući stres i podstičete intelektualne kapacitete.

Povećanu Otpornost i Emocionalnu Regulaciju

- **Bolji Odgovor na Stres:** Sa teorijskim znanjem i praktičnim alatima, bićete bolje opremljeni da prepoznate i upravljate stresom u svakodnevnom životu, povećavajući otpornost tokom vremena. **Oснаženje i Emocionalna Regulacija:**
- Razumevanjem svojih autonomnih reakcija i praksom tehnika samoregulacije, možete poboljšati emocionalnu stabilnost i kontrolu nad reakcijama u stresnim situacijama.

Podržavajuće Okruženje za Istraživanje

- **Zajednica i Povezanost:** Moći ćete da da podelite iskustva i osetite bezbednost, smanjujući osećaj izolacije koji često prati stres. **Siguran Prostor za**
- **Eksperimentisanje:** Imaćete priliku da istražite ove tehnike u bezbednom i vođenom okruženju, gde možete da postavljate pitanja i dobijate povratne informacije.

Podelila sam ove tehnike sa desetinama svojih privatnih klijenata i sa radošću bih da ih podelim sa vama u predstojećoj radionici.



KindMind

MORE THAN YOGA

