

MINDFULNESS WORKSHOP

Helyszín: Szeged, Ánanda Jóga és Egészségközpont

Cím: József Attila sgt. 31. fszt. 1. (Nagykörúton belül)

Időpont: 2015. június 7. (v) & június 14. (v) 09.30-17.00

Előadó: Fazekas Gábor MBSR oktató, „.b” (MiSP) tréner

Magyar Rákellenes Liga (Országos Onkológiai Intézet)

www.mbsr.hu | www.stresszcsokkentenes.hu

*A workshop elsősorban egészségügyi szakemberek részére szól,
de más területről érkező érdeklődők is jelentkezhetnek.*

**A workshop a Mindfulness Based Stress Reduction módszer gyakorlataira építve
a tudatos jelenlét sajátélmény jellegű megtapasztalására nyújt lehetőséget**

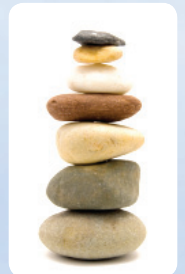
- testtudatosság gyakorlat / pásztázás (body scan)
- tudatos mozgás / testgyakorlatok (mindful / gentle yoga)
- különböző ülő meditáció gyakorlatok (mindfulness meditation)
- a gyakorlatok során észlelt tapasztalatokat megosztjuk, megbeszéljük
- és a gyakorlatok hanganyagait is megkapják a résztvevők.

A gyakorlatok mellett röviden bemutatásra kerül

- a mindfulness módszerek történeti és teoretikus háttere
- a lehetséges alkalmazási területek szerteágazó és egyre bővülő köre
- egy angliai MBSR (RCT) kutatás pozitív eredményei és egy kis elemszámú magyar kérdőíves felmérés összehasonlítása

FAZEKAS GÁBOR

- 2008** óta folyamatosan tartok MBSR tanfolyamokat a Magyar Rákellenes Liga szervezésében az Országos Onkológiai Intézetben daganatos betegek számára.
- 2014** -ben az Oxford Mindfulness Center és a Semmelweis Egyetem közös szervezésű MBCT képzésének részeként 8 hetes tanfolyamot vezettem a résztvevők számára.
- 2015** -ben a diákok számára kidolgozott „.b” program (Mindfulness in Schools Project) magyarra történő adaptálásán dolgozom.



Jelentkezés és részletes információ: gfazek@gmail.com | (20) 39-40-753

2015. május 20-ig történő jelentkezés esetén a díj ajánlott mértéke 20.000 Ft, későbbi jelentkezés esetén pedig 30.000 Ft. Diákok, nyugdíjasok, és nehéz anyagi helyzetben lévők részére kedvezményes részvételi és részletfizetési lehetőség.

A csoport létszáma max. 20 fő, érdemes minél hamarabb jelentkezni.

Szeretettel várok mindenkit!