



ORGANIZATOR:



INSTYTUT PSYCHOLOGII PROCESU

PATRONAT  
MEDIALNY:

magazyn psychologiczny  
**sens**



### PROGRAM

GDYNIA - Centrum Terapii i Rozwoju "BAOBAB" ul. Piłsudskiego 32/2

26 września 2010  
NIEDZIELA  
godz.12:00 - 14:00

Joanna Jędrychowska

#### Warsztat POP

##### **Twórcze medytacje** (mini-warsztat)

Medytacja zorientowana na proces łączy różne podejścia medytacyjne, jednak to, co ją wyróżnia to podążanie za własnym procesem zmiany. Zamiast próbować zmieniać siebie tak, abyśmy pasowali do obrazu idealnej osoby, możemy podążać za własnym procesem zmiany zgodnym z rozwojem naszych celów. Czasem będzie to współczucie, a czasem może potrzeba większej asertywności. Aby odnaleźć informacje, w jakim kierunku mamy obecnie zmierzać, spróbujemy podążać za tym, co nam podczas medytacji przeszkadza - za odganianymi myślami, niepożądanymi odgłosami, czy niechcianymi ruchami. Namalujemy mandalę, stworzymy własną opowieść, zaśpiewamy pieśń, zatańczymy swój taniec. Zapraszam.

Tel: 692 465 692  
jedrychowska.joanna@gmail.com

RUMIA - Miejski Dom Kultury Rumia ul. Mickiewicza 19

3 października 2010  
NIEDZIELA  
godz.12:00 - 14:00

Joanna Jędrychowska

#### Warsztat POP

##### **Twórcze medytacje** (mini-warsztat)

Medytacja zorientowana na proces łączy różne podejścia medytacyjne, jednak to, co ją wyróżnia to podążanie za własnym procesem zmiany. Zamiast próbować zmieniać siebie tak, abyśmy pasowali do obrazu idealnej osoby, możemy podążać za własnym procesem zmiany zgodnym z rozwojem naszych celów. Czasem będzie to współczucie, a czasem może potrzeba większej asertywności. Aby odnaleźć informacje, w jakim kierunku mamy obecnie zmierzać, spróbujemy podążać za tym, co nam podczas medytacji przeszkadza - za odganianymi myślami, niepożądanymi odgłosami, czy niechcianymi ruchami. Namalujemy mandalę, stworzymy własną opowieść, zaśpiewamy pieśń, zatańczymy swój taniec. Zapraszam.

Tel: 692 465 692  
jedrychowska.joanna@gmail.com

PARTNERZY:



sentient