

**PLAN WARSZTATÓW dla absolwentów
TERAPII SIMONTONOWSKIEJ
ROZEWIE
13 – 15 sierpnia 2017**

DZIEŃ I 13.08.2017 r. (niedziela)

Od godziny 13.00 rejestracja

14.00 OBIAD

15.00-16.00 Spotkanie wszystkich uczestników. Sprawy organizacyjne. Przegląd programu.

Sesja 1. Śmiech nieuwarunkowany podczas pracy z przekonaniem

16.00-19.00 Sesja 2. Zadbaj o siebie – czym jest Twoja natura

- odkrywanie własnych wartości, własnej filozofii życia

19.00 KOLACJA i Integracja

DZIEŃ II 14.08.2017 r. (poniedziałek)

8.00-8.45 ŚNIADANIE

9.00-12.00 Sesja 3. Proces zmiany i jak się opieramy nawet zmianie na lepsze

- uważność i nieuwarunkowana świadomość w procesie zmiany (beyond mindfulness), radykalna akceptacja

Sesja 4. Zadbaj o swój organizm:

- aktywność fizyczna,
- zdrowe odżywianie,
- sen i odpoczynek

12.00-14.30 PRZERWA *na praktykę* W TYM OBIAD o godz. 13.30

14.30-17.30 Sesja 5: Zadbaj o swoje relacje z bliskimi

17.30-19.00 Sesja 6: Zadbaj o swego kreatywnego ducha – twórcza ekspresja

19.00 KOLACJA i Integracja

DZIEŃ III 15.08.2017 r. (wtorek)

8.00-8.45 ŚNIADANIE

9.00-12.00 Sesja 7: Zadbaj o całość - kontakt z naturą i pięknem

12.00-12.30 Zakończenie programu, podsumowanie

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo zmiany programu