



Mindfulness

Strezul, stilul haotic de viață și suprasolicitarea intelectuală sunt factori ce ne împiedică să ne împlinim potențialul ca oameni. Nici nu avem idee câtă energie risipim prin gândurile noastre zi de zi. Am creat workshopul de mindfulness pentru a învăța cum să ne gestionăm emoțiile și energiile astfel încât să reducem stresul și fragmentarea continuă a conștiinței, cauzate de multitudinea de factori care ne distrag atenția de la momentul prezent.

Cu ce vei rămâne după participarea la workshop

- exerciții de respirație, practici provenite din yoga și instrumente holistice care te vor ajuta să fructifici potențialul oferit de momentul prezent;
- tehnici pentru sporirea nivelului de concentrare;
- metode eficiente de reducere a stresului;
- tehnici pentru creșterea productivității și a performanțelor individuale;
- modalități de descătușare a gândirii intuitive;
 - tehnici pentru sporirea energiei potențiale.



Trainer: **Avishek Majumdar**

Avishek Majumdar este profesor acreditat de yoga, ca urmare a absolvirii cursului de la SivanandaAshram Kerala, India. De asemenea, a studiat tehnicile ayurvedice în cadrul International Yoga Vedanta Center. A susținut cursuri și traininguri în Hong Kong, Macau, Filipine, China, Sri Lanka, Maldive, Mauritius, India. Acum s-a stabilit în România, unde a fondat propria lui școală de yoga (Prakriti School of Yoga). Avishek colaborează cu despreSpa.ro de trei ani. A susținut workshopuri în diferite companii mari din România, atât în București, cât și în Timișoara, Cluj, Oradea.



corp +
minte

holistic
minte

minte +
suflet

Informații suplimentare

Structură: 50% teorie, 50% practică

Necesare: scaune, îmbrăcăminte comodă

Acest workshop este oferit de despreSpa.ro în parteneriat cu compania de training EXEC-EDU.