

# be mindful

## 8 týdenní MINDFULNESS program (MBSR)

3. 4. – 22. 5. 2018

**Mindfulness** nabízí cestu k většímu porozumění naší mysli, emocí a těla. Díky tomu dokážeme být „nad věcí“ a mít osobní i pracovní život více ve svých rukou. Mindfulness přispívá k větší mentální kapacitě, vnitřní pohodě, rovnováze a lepšímu vyrovnání se současným uspěchaným světem.

### Absolvováním programu získáte:

- klid, uvolnění, prevence vyhoření
- nárůst osobní pohody a spokojenosti
- větší schopnost regulovat vaše stresové reakce
- zaznamenáte pozitivní zdravotní účinky
- přestanete přemítat a omílat stejné myšlenky



### Mgr. Michal Dvořák, CFM „Qualified MBSR Teacher“

Již 12 let realizuji rozvojové kurzy pro firemní i neziskový sektor. Absolvoval výcvik mindfulness na UMASS Medical School: Center for Mindfulness (USA). Svě zkušenosti prohlubuji na silent retreats – sedmidenní mindfulness retreat Insight meditation society (USA), desetidenní Vipassany (Polsko). Absolvoval jsem pětiletý psychoterapeutický výcvik v systému SUR.

**VÍCE INFORMACÍ A PŘIHLÁŠENÍ NA [WWW.BEMINDFUL.CZ](http://WWW.BEMINDFUL.CZ)**