

## Meditace a Relaxace

Sebepoznávací techniky a meditace ve skupině, dynamická dechová cvičení, hudební workshopy, malování a tanec.

Vede Ing. Tomáš Půlpán

.

**Veškeré individuální konzultace a terapie, stejně jako skupinové workshopy a semináře probíhají v rámci specifického přístupu**

**[SiT Systému](#)**

.



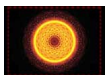
.

Pravidelné i nepravidelné workshopy:

1. [Sebepoznávací workshopy a meditace](#)
2. [Harmonizace s tibetskými mísami, vlastním hlasem a bubny.](#)
3. [Meditační nářez](#)
4. [Meditace křišťálové lebky a Mayský kruh snění](#)

- Sebepoznávací techniky dotýkající se esence našeho bytí, naší sebedůvěry či našich strachů a odhalující naše hry a masky.
- Dynamická dechová cvičení – intenzivní dechová cvičení na očistu jednotlivých úrovní našeho vědomí a jejich energetických center (čaker) posilující současně naši fyzickou kondici a zdraví.
- Meditační techniky ve skupině otevírají a harmonizují naše nitro.
- Společné malování velkých mandal, vyjadřují prožitek a vnitřní stav.
- Tanec jako exprese našeho nitra.

Pracuje se v bezpečném prostředí ve skupině 10 - 40 lidí.



Se všemi těmito tématy lze pracovat na seminářích konstelací uvedených v [aktuální nabídce](#) ,  
resp. pravidelně na seminářích konstelací v

[Praze ve StudioPro](#)

nebo

[Praze MFK-Centru](#)

nebo v

[Shift-Centru v České Lípě](#)

. Ve zvláštních termínech pak i na jiných místech republiky.