



MOŽGANSKI / MENTALNI FITNES in SPROŠČANJE

V današnjem času polnem informacij in hitrega tempa so zelo dobrodošli učinkoviti načini sproščanja. V takšnih razmerah se pogosto srečujemo s problematiko preobremenjenosti, razpršene pozornosti in pomanjkanjem sodelovanja/zainteresiranosti.

Ponujamo enega od preizkušenih programov, ki omogoča učinkovit pristop k samemu sebi. V prvi fazi je to zanimiv in zelo učinkovit način sprostitve, ki pripelje do zelo globokih stanj zavesti, v drugi fazi pa služi kot možnost raziskovanja / ugotavljanja notranjih stanj, potencialov. Zato ga toplo priporočamo. Poimenovali smo ga Možgansko mentalni fitness s sproščanjem, tokrat namenjen mladim. Ena od bistvenih informacij, ki bi jih želeli predati mladini preko kratkega predavanja, je nekaj znanja o delovanju možganov in pinealni žlezi. Pinealna žleza je odgovorna za spremenjena stanja zavesti, ki so današnji mladini še posebno privlačna. Posledično se v mnogih primerih dogaja, da zaidejo v svet drog, ki jim dostikrat pušča težke posledice. Menimo, da jim širše znanje / vpogled v človeški ustroj, v same procese izkušanja / doživljanja in seznanjanja z drugimi načini samoraziskovanja, ki so zanimivi, predvsem pa varni, vodeni in znanstveno utemeljeni, še kako dobrodošli, če ne celo nujni za mladino današnje družbe. Po vsaki delavnici sledi pogovor o izkušnjah, razmišljanje, informiranje, debata.

MOŽGANSKI / MENTALNI FITNES in SPROŠČANJE je učinkovit program psiho-fizične sprostitve, stimulacije miselnih sposobnosti in mentalne nege. Na področju sproščanja, stimulacije preko svetlobno-zvočnih efektov so se izoblikovali številni sistemi in programi, kot pripomočki pri procesih učenja, sproščanja, mentalne in psihofizične stimulacije.

- učinek sproščanja telesa in uma
- uravnavanje leve in desne hemisfere
- stimulacija možganov
- stimulacija krvnega pretoka

Poleg kvalitetne sprostitve in umirjenosti program spodbuja budnost, vpliva na večjo koncentracijo, spodbuja miselne sposobnosti in povečuje zmožnost pomnjenja. Izboljša prepoznavanje podzavestnih shem, omogoča lažje premagovanje podzavestnih konfliktov, pripravlja na različna mentalna delovanja, poveča sposobnost stranskega dojetja in ohranjanje miru tudi v stresnih okoliščinah. Izboljšano je psiho-fizično počutje, kar vpliva blagodejno na zdravje.

PROGRAM MOŽGANSKI/MENTALNI FITNES in SPROŠČANJE

Čas trajanja 90min za skupino cca. 20 os.

Program obsega:

- Sproščanje ob zvokih GONGA in TIBETANSKIH POJOČIH POSOD
- MIND MACHINE (svetlobno zvočna stimulacija za sproščanje in aktivacijo nevrofiziološkega sistema)
- CHI for LIFE (stimulacija krvnega pretoka)
- Očesna masažna očala Breeze (sproščanje očesnih mišic)

Cena programa : 90 min, 7 eur na os.

Kontaktirajte nas :

info@vivalaspella.com, gsm: 051 312 177, natalijastefancic@yahoo.com, gsm: 041 436 133



Izvajalki programa:

Natalija Štefančič

Prof. tujih jezikov. Izvajalka programa učenja tujih jezikov po metodi AVS (avdio-vizualne stimulacije) dr. Rudolfa Kapellnerja.

Špela Cvetko Penič

Diplomirana slikarka, ki se aktivno posveča pedagoškemu delu na ustvarjalnih kolonijah in delavnicah za mladino. Terapevtka sprostitvenih tehnik in izvajalka gong zvočnih kopeli.

V tujini se že vrsto let vnašajo v šolski sistem **moderni pristopi k učenju** na vseh nivojih (OŠ., SŠ., fakultete), zadnje čase pa so vse bolj prisotni tudi na slovenskem šolskem področju.

Dosedanja praksa je pokazala, da je kvaliteta učenja bistveno boljša, osvajanje informacij hitrejše, zvišana je pozornost, zaznava in pomnjenje.

Poveča se kreativnost mišljenja (odkivanje kreativnih rešitev danih problemov), poveča se storilnost. Dosežemo stanje, v katerem je telo sproščeno, zavest pa budna in koncentrirana na dano tematiko.

Opis sprostitvenih pripomočkov:

MIND MACHINE Focus 101 (svetlobno zvočna stimulacija za sproščanje in aktivacijo nevrofiziološkega sistema)

Aparatura, ki deluje po principu moderne elektronike in nevrofiziologije. Vsebuje različne svetlobno zvočne stimulacijske programe, izdelane na podlagi obširnih raziskav delovanja možganov, ki jih že dolga leta izvaja inštitut dr. Rudolfa Kapellnerja v Avstriji.

Služi kot sredstvo modernega in ustvarjalnega izobraževalnega procesa.

GONG in tibetanske pojoče posode

Gong je instrument z izrazitim resonančnim spektrom. Njegov zvok se doživi skozi celotno telo. Vibracije potujejo skozi vse celice, energetske centre in sistem meridianov, aktivirajo šibke dele, odstranjujejo blokade in uravnotežajo celoten psiho-fizični sistem. Gong kopel te popelje vase, te sooči s trenutnim notranjim stanjem in prinese sproščenost, harmonijo.

Po končani zvočni kopeli je vedno dobrodošel pogovor o doživetjih. Gong kopel uči prepuščanja, zavestne pozornosti, postati čuteč opazovalec in zavestno izbirati pot.

CHI for LIFE (stimulacija krvnega pretoka)

Masažna naprava, ki v smeri vrtenja urinega kazalca z različnimi stopnjami hitrosti stimulira krvni in limfni pretok ter z vibracijo sprošča mišično napetost.

Očesna masažna očala Breeze (sproščanje očesnih mišic)

V sebi združujejo vse prednosti različnih načinov masaž predelov okoli oči. Namenjena so ljudem vseh starostnih skupin, ki želijo ohranjati svoje oči v odlični kondiciji, hkrati pa se radi prepustijo prijetnemu razvajanju in sproščanju.

Program smo prilagodili vsem, ki se odločijo za enkratno srečanje s tovrstno izkušnjo. Program kot takšen se lahko ponavlja in s tem stopnjuje svoj učinek. Lahko se preoblikuje in prilagaja posameznim okoliščinam in potrebam.

Kulturno umetniško društvo Špelina umetnost za srečo, Gosposka 2, 3000 Celje

PLAČILO PRI BANKI : Sparkasse d.d., Cesta v Kleče 15, Ljubljana,

št.TRR: 34000-1008307216

