

V období duben – květen 2007 se uskuteční v prostorách rehabilitace na Botanické 53a, Brno

## KURZ NÁCVIKU RELAXACE A SOUSTŘEDĚNÍ

který povede **PhDr. Roman Hytych**, psycholog, psychoterapeut, spolupracující se společností Psychoprofi s.r.o. (viz. [www.psychoprofi.cz](http://www.psychoprofi.cz))

Nácvik je rozvržen do 6 lekcí v délce 60 minut.

Jednotlivé lekce budou probíhat vždy v úterý v těchto termínech:

10. 4. 2007

17. 4. 2007

24. 4. 2007

15. 5. 2007

22. 5. 2007

29. 5. 2007

**Obsah kurzu:** účastníkům budou nabídnuty techniky k postupnému nácviku relaxace a soustředění: rozvoj všímatosti zaměřené na tělo (*kája-gatá-sati*), uvolnění (*sajána*), jógického spánku (*jóga-niddá*) a některé další. Podkladem nácviku vyjmenovaných technik je eticko-psychologický systém abhidhammy, která je systematizovanou formou tradiční buddhistické moudrosti. V Evropě známá metoda Schultzova autogenního tréninku vychází ze stejných kořenů. Lektor kurzu prošel dlouhodobým tréninkem v systému abhidhamma jak v Evropě, tak na Srí Lance a v Barmě. Více informací podává publikace: *Mirko Frýba: Umění žít šťastně. Praha: Argo, 2003.*

Lekce se uskuteční vždy v úterý v době **od 19.15 do 20.15 hod.**

Celkové kurzovné činí Kč 660,-.

Přihlásit se můžete na rehabilitaci na Botanické 53a, Brno, osobně nebo telefonicky (tel. 541 223 764). Přihláška je platná po zaplacení kurzovného.