



HOTEL BRYZA

RESORT & SPA

30.01-2.02.2020

Mądrość ciała, serca i umysłu

Zimowe odosobnienie

Idea programu

Dla tych z nas, dla których różnorodność zadań i obowiązków, presja czasu, a przede wszystkim duża odpowiedzialność za innych (rodzinę, pracowników, firmę, twórczość lub politykę) są codziennością, szczególnie ważne jest utrzymanie równowagi, wewnętrznej harmonii oraz ochrona przed poczuciem wypalenia. Pomaga nam w tym utrzymanie w codzienności na tyle otwartej świadomości, aby adekwatnie reagować na to, z czym przychodzi nam się konfrontować.

Wymaga to od nas stabilności emocjonalnej, inteligencji ciała, duchowej perspektywy i świadomości "kim jestem?", a także wewnętrznej i zewnętrznej równowagi, wynikającej z integracji tych wszystkich właściwości. Jest to nie lada wyzwanie, gdyż wymaga ono uważności skierowanej do wewnątrz, umiejętności czytania swoich emocji i odczuć płynących z ciała, a także znajomości własnych potrzeb i świadomości naszej tendencji do kompensowania braków.

Odosobnienie „Mądrość ciała, serca i umysłu” odbędzie się w wyjątkowym miejscu, gdzie natura i pora roku sprzyjają wyciszeniu i byciu „przy sobie”. Dodatkowo doskonała kuchnia i możliwość skorzystania ze strefy SPA pomogą nam w zatrzymaniu się w codziennym biegu.

Miejsce i czas

Hotel „Bryza” Resort & Spa w Juracie
30.01 - 2.02.2020

Warsztaty i wykłady

- Ćwiczenia (grupowe i indywidualne), które wspierają w dotarciu do podstaw naszej tożsamości, a nawet głębiej, czyli do emocjonalnych wzorców i mechanizmów naszego sposobu bycia i działania, zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym.
- Praktyki medytacyjne utrzymujące świadomość w stanie otwartości, nie tylko w tak zwanych trudnych sytuacjach, ale w całej naszej codzienności.
- Praktyka jogi, czyli specjalnie dobrane asany, które wzmacniają kontakt z odczuciami ciała.
- Wykłady przybliżające koncepcje dotyczące naszych podświadomych wzorców działania, które zbyt często blokują naszą elastyczność w działaniu w różnych sytuacjach.



Prowadzący



dr Alexander Poraj-Żakiej (1964)

- Mistrz zen, dyrektor Centrum Medytacji i Uważności Benediktushof w Holzkirchen (Niemcy).
- Prowadzi osobiste jak i grupowe superwizje oraz warsztaty w różnych krajach Europy.
- Współzałożyciel Fundacji Mądrość Wschodu i Zachodu z siedzibami w Niemczech, Hiszpanii i Polsce.
- Pracował między innymi jako prezes sieci szpitali psychosomatycznych Oberberg w Niemczech, w firmie consultingowej Pape AG oraz korporacji medyczno-farmaceutycznej Boehringer-Ingelheim.
- Publikuje w prasie branżowej, jest autorem książek o tematyce rozwoju osobistego.
- Wykładał na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu, na uniwersytetach w Granadzie (Hiszpania), we Freiburgu i Monastyrze (Niemcy).
- Współpracuje między innymi z: Allianz AG, CD Projekt, Citibank, Credit Suisse, dm, Finanzamt Würzburg, Spitzhüttl Home Company.

Informacje organizacyjne

- Zakwaterowanie, wyżywienie, warsztaty: Hotel Bryza Resort & Spa Jurata.
- Cena za pobyt w pokoju jednoosobowym ze śniadaniem i obiadokolacją oraz udziałem w warsztacie: 3000 zł.
- Uczestnicy proszeni są o zabranie wygodnych ubrań do ćwiczeń.

Zapisy i informacje formalne

Izabela Lewandowska

Email: i.lewandowska@bryza.pl

Telefon: [+48 608 688 385](tel:+48608688385) / [+48 586 755 464](tel:+48586755464)

Pytania dotyczące programu

Alexander Poraj-Żakiej

Email: Alexander.Poraj@benediktushof-holzkirchen.de

Konto do wpłat

Bryza Sp. z o.o.

ul. Międzymorze 2, Jurata 84-141

[67 1240 2920 1111 0000 4499 0156](https://www.konto24.pl/67124029201111000044990156)



HOTEL BRYZA

RESORT & SPA