

Chcesz zatrzymać się w biegu codziennych obowiązków?

Znaleźć sposób na wyciszenie, zmniejszenie reakcji na stres?

Chcesz się nauczyć uważności, aby korzystać z niej w codziennym życiu?



# UWAŻALNIA

8 TYGODNIOWY KURS ŻYCIA

W OPARCIU O UWAŻNOŚĆ

EDYCJA WIOSENNA

# MINDFULNESS MBLC FALENICA

Może właśnie ten kurs jest tym czego szukasz?

Mindfulness MBLC – sprawdzona, świecka metoda  
certyfikowana przez Mindfulness Association!

Zapraszam wszystkie osoby szukające sposobu na wyciszenie,  
na zmniejszenie napięcia i podatności na stres,  
gotowe na otwarte i życzliwe spotkanie z własnym  
umysłem i ciałem.

Kurs trwa 8 tygodni, obejmuje cotygodniowe dwugodzinne spotkania,  
Dzień Uważności oraz materiały do pracy własnej: nagrania i podręcznik.  
Sprawdź jak to działa! Zaczynij w miejscu, w którym jesteś!

Prowadzący: Dorota Piasecka - nauczyciel Mindfulness MBLC.

**Planowany start połowa maja!**

Trwają zapisy: godziny wieczorne 19:00-21:00

**Więcej informacji i zapisy:**

[www.uwazalnia.pl](http://www.uwazalnia.pl)   tel. 609038627   [kontakt@uwazalnia.pl](mailto:kontakt@uwazalnia.pl)