

7 FILARÓW ZDROWIA RECEPTĄ NA ZDROWE I DŁUGIE ŻYCIE. (Filar II SEN)

www.HolisticPrograms.pl
szkolenia@holisticprograms.pl
504-509-977



Szkolenie oparte jest o autorski program profilaktyczny „Siedem Filarów Zdrowia” i jest jednym z siedmiu modułów tego programu. Bazuje na najnowszych badaniach, praktyce lekarskiej i wiedzy z zakresu medycyny komplementarnej. Prezentowane zasady i metodyka ma zastosowanie zarówno w przypadku osób zdrowych (w ramach codziennej profilaktyki zdrowia) oraz szczególnie u osób chorych i niepełnosprawnych. Szkolenie dostarcza podstawowych informacji teoretycznych, porządkując wiedzę uczestników, obalając mity i hasła reklamowe. Co ważne, wszystko koncentruje się na umiejętnościach praktycznych (część warsztatowa), mających zastosowanie u każdego z uczestników.

Pamiętaj, że skoro przesypiamy średnio 1/3 swojego życia, to warto zadbać, aby był to czas efektywnie wykorzystany. Jest to wręcz dla nas niezbędne, aby pozostałe 2/3 czasu, były dobrze przez nas przeżyte. Dobrze, czyli ciesząc się dobrym samopoczuciem, dużą energią życiową i po prostu zdrowiem. Dlatego jest to jeden z najważniejszych filarów Twojego zdrowia i szczęścia.

Zobacz jak wyglądają nasze spotkania: <https://tiny.pl/tmjx3>

Spotkanie składa się z: wykładu oraz z praktycznych warsztatów relaksacji.

Cena zawiera: imienny certyfikat udziału oraz przerwy kawowe.

Na tym szkoleniu dowiesz między innymi:

- Jakie konsekwencje zdrowotne powoduje słaba jakość snu
- Czym jest sen i jakie pełni funkcje
- Jakie czynniki i procesy sterują naszym snem
- Czym jest sen głęboki i paradoksalny i jak zadbać o ich jakość
- Jak rozróżniamy najpowszechniejsze zaburzenia snu
- Czym jest bezsenność i jakie są jej przyczyny
- Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością
- Jak prawidłowo przygotować się do snu
- Jak wybrać łóżko dostosowane do naszych indywidualnych potrzeb
- Jakie mamy obecnie dostępne na rynku rodzaje poduszek i materacy
- Jak przygotować sypialnię do komfortowego i regeneracyjnego snu
- Jakie mamy obecnie na rynku leki nasenne i jakie jest ich działanie
- Jakie są naturalne sposoby ułatwiające zasypianie
- Czym jest relaksacja i jak wpływa na nasze zdrowie
- Na czym polegają i jak stosować trening autogenny Schultza i metodę Jacobsona
- Jak skutecznie stosować inne proste techniki relaksacji

***UCZESTNIK BĘDZIE MIAŁ OKAZJĘ WZIĄĆ UDZIAŁ W SESJI RELAKSACYJNEJ
Z WYKORZYSTANIEM ELEMENTÓW TRENINGU AUTOGENNEGO SCHULTZA,
METODY JACOBSONA ORAZ WIZUALIZACJI.***



SZCZEGÓŁY SZKOLENIA:

Czas trwania: 4h

KOSZT: 79 zł od osoby
49 zł (studenci i emeryci)

