

Brýle? Odkládám!

Praktický prožitkový seminář



Oční svaly fungují stejně jako jiné svaly našeho těla - pokud se nepoužívají, ochabují a ztrácejí svoji funkci. Pokud jsou v napětí, nefungují správně a zůstávají "zaseknuté" v nevhodné poloze, a zhoršují tak funkci nejen příslušné části těla, která je využívá, ale mohou zapříčinit i další fyzické problémy, např. bolesti hlavy. Na funkčnost našich očí (stejně jako jiných částí těla) má přirozeně vliv i náš současný způsob života: dlouhé hodiny u počítače či u televize, kdy nehnutě hledíme do jednoho bodu, bez mrkání, či průběžného zaostřování jinam (tedy „cvičení“ našich očí), umělé osvětlení, stres. Naše oční svaly tak spočívají v neustálém napětí a přestávají správně fungovat. Co s tím?

Pojďme spolu vykročit na cestu přirozeného a zdravého vidění! Zveme Vás na 2-denní **praktický seminář zaměřený na téma jak se zbavit brýlí a očních čoček a naučit se způsobu přirozeného a zdravého vidění**. Průvodcem nám bude **Jana Pozlovská**, lektorka osobního rozvoje a zdravého životního stylu z Centra zdravého vidění.

Na semináři se budeme věnovat všem oblastem, které mají vliv na správné vidění. Zaměříme se jak na fyzickou stránku (na oči a jejich okolí, a na jejich řádné rozcvičení) tak na to, co si ukrýváme v našem podvědomí a na základě čeho náš mozek selektuje a vybírá, co a jak vlastně vidíme, když se díváme. Budeme cvičit, ale i relaxovat a povídat si. Naučíme se, jak oči správně uvolnit, projdeme si obecné cviky, i cviky zaměřené na konkrétní oční vady. Řekneme si také, jak vidění ovlivňuje naše vnitřní nastavení a co můžeme dělat s emocemi, které nám do vidění zasahují.

Seminář sám o sobě vás brýlí nezbaví, ale ukáže vám cestu, jak toho s nevelkým úsilím a pravidelností dokázat, a zároveň ukáže, jak se uvolnit nejen pro vidění, ale i do života.

Kdy: 12. - 13. 3. 2022 (So, Ne) | 9:30 - 16:30 (oba dny)

Kde: Studio PlantaGea | Plantáž 2526 | Brandýs n/L | www.plantagea.cz

Cena: 2.500 Kč při platbě do 4. 3. 2022, později a na místě 3.000 Kč

Rezervace: Bližší informace a rezervace na www.CentrumZdravehoVideni.cz
Rezervace je nezbytná, počet míst je omezen. Děkujeme.

Cvičení se provádí bez brýlí a očních čoček.

