



**Magiczny
Kraków**

Żyć chwilą obecną, czyli mindfulness dla początkujących - bezpłatny webinar

2022-04-06

Centrum Obywatelskie Centrum C 10 zaprasza na bezpłatny webinar pn. „Żyć chwilą obecną, czyli mindfulness dla początkujących”.

Jest to pierwsze spotkanie z cyklu: „Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne! – cykl webinarów z psychologiem”.

Kiedy? 13 kwietnia 2022 r., w godz. 18:00–20:00.
Gdzie? online, za pośrednictwem platformy ZOOM.

Zapisz się za pomocą [formularza zgłoszeniowego](#). Na podany w formularzu adres e-mail przesłane zostaną wszystkie informacje potrzebne do wzięcia udziału w spotkaniu.

Czego dowiecie się podczas tego wydarzenia?

- Co to jest mindfulness?
- Jakie są podstawowe zasady uważności?
- Jakie korzyści zdrowotne można czerpać ze stosowania mindfulness?
- Jak można praktykować uważność na co dzień?
- Czy mindfulness jest dla wszystkich?

Wydarzenie przeznaczone jest dla mieszkanek i mieszkańców Krakowa oraz przedstawicielek i przedstawicieli organizacji pozarządowych i grup nieformalnych działających na terenie naszego Miasta.

Webinar poprowadzi Natalia Podzorska-Kot – psycholożka, trenerka i psychoterapeutka w trakcie całościowego szkolenia psychoterapeutycznego w nurcie systemowo-psychodynamicznym. Zawodowo pracuje głównie z młodzieżą i młodymi dorosłymi, będącymi w różnego rodzaju kryzysach. Prowadzi zajęcia, warsztaty i szkolenia z zakresu budowania relacji, pracy w zespole, wyznaczania granic oraz wielu innych obszarów psychologii. Pasjonatka turystyki górskiej, teatru i gotowania.

Serdecznie zapraszamy!

Szczegółowe informacje na temat kolejnych spotkań z cyklu pn. „Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne! – cykl webinarów z psychologiem” a także innych wydarzeń organizowanych przez Centrum Obywatelskie Centrum C 10 dostępne są na [Facebook'u](#).