



Twoje ciało mówi do Ciebie, czyli o słuchaniu sygnałów z ciała - spotkanie online

2023-11-14

Centrum Obywatelskie Centrum C 10 zaprasza na spotkanie online pn. „Twoje ciało mówi do Ciebie, czyli o słuchaniu sygnałów z ciała”.

Będzie to bezpłatny webinar mający na celu poznanie tajników dbania o własne zdrowie psychiczne.

Kiedy? 29 listopada (środa), w godzinach 16:30–19:30.

Gdzie? online.

Zapisy na szkolenie za pomocą [formularza zgłoszeniowego](#).

Na podany w formularzu adres e-mail przesłane zostaną wszystkie informacje potrzebne do wzięcia udziału w spotkaniu.

Osoby uczestniczące w webinarze dowiedzą się:

- w jaki sposób ciało wysyła nam sygnały,
- jaki związek mają sygnały z ciała z naszymi emocjami,
- jak możemy świadomie wpływać na to, co się w dzieje z naszym ciałem.

W ciągu dnia w naszym ciele pojawia się ogrom różnego rodzaju doznań: ból, zimno, ciepło, napięcie, rozluźnienie. Ciało to nie tylko to, co widać na zewnątrz, ale również to, co dzieje się wewnątrz.

Umysł i ciało nie działają oddzielnie. Znane porzekadło głosi, że „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Badania pokazują, że im bardziej jesteśmy uważni, jeśli chodzi o nasze ciało, im bardziej jesteśmy zharmonizowani, tym lepiej wpływa to na nasze zdrowie fizyczne i system immunologiczny. Warto jest zwrócić uwagę na siebie i na to, w jaki sposób ciało komunikuje nam różne rzeczy.

Podczas webinaru będzie również przestrzeń na sesję Q&A (Pytania i odpowiedzi).

Udział w spotkaniu jest bezpłatny.

Wydarzenie przeznaczone jest dla mieszkanek i mieszkańców Krakowa oraz przedstawicielek i przedstawicieli organizacji pozarządowych i grup nieformalnych działających na rzecz krakowian.

Szkolenie poprowadzi p. Natalia Podzorska-Kot – psycholożka, trenerka i psychoterapeutka w trakcie całościowego szkolenia psychoterapeutycznego w nurcie systemowo-psychodynamicznym. Zawodowo pracuje z 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,



**Magiczny
Kraków**

teatru i gotowania.

Szczegółowe informacje na temat wydarzeń organizowanych przez Centrum Obywatelskie Centrum C 10 można znaleźć w [wydarzeniu](#) na Facebook'u.

Serdecznie zapraszamy!