

certificirani vikend seminar za voditelje „Relaksacija smijehom - Joga smijeha“ U Zagrebu, 05. i 06. studenog 2016.g.

Koncipiran kao intenzivan edukacijski trening **namjenjen je** svima koji bi se voljeli osjećati lakšima, opuštenijima u svakodnevnim situacijama, prihvatiti stres kao životni izazov, usavršiti vještine samoizražavanja, ojačati samopouzdanje i osloboditi vlastitu kreativnost

**Yoga smijeha je kombinacija vježbi smijeha, ritmičnog kretanja, položaja tijela i disanja
„Kad se smijemo mijenjamo se, mijenjajući sebe mijenjamo svijet“**

Dr.Madan Kataria

Voditeljica seminara: certificirana učiteljica „University of Laughter Yoga“ , www.laughteryoga.org,

Danijela Biondić-Vidaković



**„SMIJMO SE ISKRENO I OPUŠTENO, SMIJEH JE
ZNAK DA UISTINU ŽIVIMO OVAJ ČUDESNI ŽIVOT.“**

Sustav vježbi smijeha nam omogućavaju terpijsko djelovanje na tijelo i um. Na način da kroz vježbe smijeha, ritmično kretanje, lagano istezanje te disanje i opuštanje, isključimo racio i predamo se dubokom i iscjeljujućem smijehu.

Ova dokazano učinkovita tehnika korisnom se pokazala svima koji rade sa ljudima, zdravstvenim djelatnicima, socijalnim radnicima, učiteljima, managerima, turističkim animatorima. Ukratko metoda je namjenjena svima koji su poželjeli smijeh uključiti u svoj život i vlastitu praksu.

Vježbajući redovito, vježbe smijeha postaju snažan alat za rješavanje stresa na fizičkom, mentalnom i emocionalnom planu.

Svim učesnicima želim dobru zabavu u zajedničkoj avanturi otkrivanja smijeha:)

Kotizacija za seminar iznosi : 1.190 kn za gotovinsko plaćanje ili 1.400 kn za plaćnje u ratama

Uključuje dva dana intenziv. treninga, skriptu, CD s vježbama, međunarodni certifikat



Prijava za seminar i uplata akontacija do 28.10.2016.g. ili na mail vibidasun@gmail.com, mob.095/9153154

Uplata akontacija 300 kn na rn.Udruga Vibida, OIB:36858260618
PBZ HR6823400091110427554

Po završetku seminara dobivate međunarodni certifikat o osposobljenosti za održavanje predavanja i prezentacija o terapijskim učincima smijeha, vođenje i kreiranje vlastitih treninga vođenje team buildinga... i naravno pokretanje vlastog kluba smijeha -:)

Na seminar treba ponijeti : udobnu odjeću (trenirka i sl.), deblje čarape (vježbamo u čarapama), rezervnu majicu, dekiću ili karimat, bilježnicu i olovku, mali poklon za razmjenu

Napomena:

Udruga „Vi-Bi-Da“ zadržava pravo otkazivanja seminara a, uplaćena sredstva uplatiteljima će biti vraćena do 15.11..2016.g.