

Hravý meditačný kurz ponúka deťom vo veku 8-11 rokov zážitkové naladenie na ich vnútorný svet, aby v ňom mohli intuitívne i vedome objavovať zdroje na radostné a úspešné zvládanie svojich tém detstva i výziev, ktorým občas čelia.

Detský myšlienkový svet je často prekrytý technologickými lákadlami, ktoré ich oberajú o plnú pozornosť k prirodzeným potrebám detského tela hýbať sa, zdravo oddychovať, hravo tvoriť, kriticky premýšľať, naživo sa rozprávať s kamarátmi, vnímavo pozorovať svet okolo seba a tým reagovať na podnety, ktoré k nemu prichádzajú.

Aby sme deti naučili hľadať rovnováhu v ich záujmoch a potrebách, je dobré, keď im doprajeme aspoň na nejaký čas možnosť prepnúť sa z vonkajšieho do vnútorného sveta ich pocitov a myšlienok. V pokojnom a ničím nerušenom prostredí sa deti dokážu ľahšie uvoľniť a naladiť na skúmanie svojich vlastných bytostných otázok.

Na kurze sa deti naučia:

- meditovať hravou a zábavnou formou prostredníctvom príbehov o témach, ktorými žijú, ktoré ich zaujímajú a z ktorých si môžu zobrať prospešné ponaučenie;
- načúvať svojej intuícii a vnímať hlbokú múdrosť svojich vnútorných zdrojov, o ktoré sa môžu oprieť, keď si nebudú vedieť s niečím poradiť;
- rozvíjať predstavivosť tvorivým a užitočným spôsobom, aby si pomocou nej vytvárali zdravý myšlienkový a pocitový svet;
- tvorivo vyjadrovať svoje vnútorné prežívanie formou rôznych hrových symbolov a zážitkových činností;
- uvoľňovať zo seba napätie a nahromadené emocionálne záťažce prostredníctvom relaxačných cvičení, ktoré môžu používať v každodennom živote;
- odvahe postaviť sa za seba a dovoliť si cítiť sa autenticky sami sebou, v prijatí a bez posudzovania, čo im pomôže ukotviť sa v pocite istoty a sebadôvery;
- otvorene a bez obáv komunikovať svoje potreby, názory, radosti či starosti v dôvernom a priateľskom prostredí;
- rešpektovať jeden druhého vnímaním rozličných názorov či postojov, čo im pomôže chápať rozdielnosť a zároveň jedinečnosť každého človeka;

Prihlášky na kurz:

Na meditačný kurz môžete Vaše dieťa prihlásiť u lektorky kurzu telefonicky: 0903 64 96 97 alebo písomne na mailovej adrese: maci.mikloskova@gmail.com

Prihlasuje sa na mesačnej báze, t.j. na 2 meditačné hodiny vopred.

Ďalšie informácie:

V prípade záujmu je možné pripraviť aj spoločný meditačný kurz pre rodičov s deťmi vo veku 5-7 rokov.