

Každé dieťa túži po plnej pozornosti svojho rodiča a ich spoločné chvíle sú preň nesmierne vzácne a dôležité. Uponáhľané dni v súčasnej dobe príliš neprajú pokojným rozhovorom a naladením sa na vnútorné potreby dieťaťa v plnej rodičovskej pozornosti a dostatku času.

Meditačný kurz pre deti a rodičov ponúka práve takú časovú bublinku v príjemnom prostredí, kde sa môže rodič naplno venovať svojmu dieťaťu, byť mu nablízku a vnímať jeho potreby, prejav či pocity, akými reaguje na témy, ktorým sa budeme spoločne na každej lekcii venovať.

V malej skupinke 3 detí a 3 rodičov sa hrovou formou naučíme rôzne užitočné techniky, ktoré pomáhajú telu relaxovať a zároveň dopĺňať potrebnú energiu. Vzájomná blízkosť a spoločný zážitok môžu priniesť do vzťahu rodič + dieťa veľa hodnotných okamihov plných lásky a porozumenia.

Na kurze SPOLU:

- sedíme, ležíme, cvičíme, hráme sa, smežeme sa, rozprávame sa, učíme sa, premýšľame, tvoríme, a ...
- meditujeme tak, aby meditácia prinášala deťom i rodičom radosť z objavovania svojho vnútorného sveta myšlienok a pocitov;
- rozvíjame predstavivosť a intuíciu, aby nám pomáhali vnímať múdrosť vlastných zdrojov, o ktoré sa môžeme oprieť v náročnejších situáciách;
- uvoľňujeme prípadné napätie a učíme sa rozpúšťať nežiaduce emócie, ktoré zaťažujú organizmus a bránia jeho harmonickému fungovaniu;
- tvorivo vyjadrujeme vnútorné prežívanie a vnímanie rôznych tém z nášho života pomocou zážitkovej hry vo dvojici aj v skupine;
- podporujeme našu sebadôveru prostredníctvom spojenia sa so svojou autenticitou a prijatím vlastnej jedinečnosti, čo nám pomáha chápať a rešpektovať inakosť vo svete, v ktorom žijeme;
- aktívne zameriavame pozornosť voči potrebám svojho tela i mysle, čím sa učíme seba rozumieť a dopĺňať si chýbajúce zdroje zdravým a láskyplným spôsobom;
- harmonizujeme svoje telo i dušu kombináciou aktívnych a pasívnych činností tak, aby nám tieto skúsenosti a zručnosti pomáhali v každodennom živote.

Pravidlá kurzu:

- kurzovné na 4 lekcie sa uhrádza vždy vopred pred začiatkom kurzu a následne vždy pred nástupom na prvú lekcii ďalšieho cyklu;
- v prípade, že sa nemôžete najbližšej lekcii zúčastniť, ponúkame vám možnosť náhradníkov, čo znamená, že môžete poslať na meditáciu namiesto seba niekoho iného. Je však potrebné to oznámiť lektorke deň vopred najneskôr do 22:00h večer, inak vám lekcii prepadne (za vymeškanú lekcii sa peniaze nevracajú);
- keď nastane situácia, že meditácia bude zrušená zo strany lektorky, lekcii sa presunie do ďalšieho cyklu, ktorého cena bude o túto zrušenú lekcii znížená.