Представяме ви програмата за предстоящите курсове на
Център за превенция на стреса „Серенити" за
Пролет - Лято 2012 година.

Нашите курсове са базирани на съвременни методи за превенция и справяне със стреса, постигане на личностно развитие и усвояване на стратегии за стратегии за здравословен начин на живот. Те включват и много други възможности за постигане на лично благополучие, душевна хармония и баланс в отношението към себе си и към другите.*

№	Програма	Дати	Продължителност	Цена
1.	**„Промени живота си за 32 часа!"**	*Всеки вторник и петък от 8 май до 03 юли*	**16 сесии по 2 часа**	*12 лева на посещение – или 160 лева при заплащане на пълен курс еднократно.*
2.	**Господар на промяната –** *чувствайте се удобно с промените; промяната ражда живот.*	*Само на 25 и 26 май*	**2 дена х 6 часа**	*60 лева*
3.	**Господар на разума –** *техники за по-ефективно използване,*	*Всеки понеделник*	**От 18:00 до 20:00 ч., общо 8 сесии, които**	*8 лева на посещение; за ученици и*

За контакти: anti_stress@serenitybg.net
www.serenitybg.net

	овладяване и развитие инструментите на ума	*от 04 юни до 16 юли*	**може да се посещават отделно и независимо една от друга;**	*студенти – 5 лв.*
4.	**Господар на тялото** – *пълна промяна за 8 седмици*	*От 14 май до 08 юли*	**8 седмици**	*160 лева.*
5.	**Господар на стреса** – *демо*	*На 12 и 19 май*	**5 часа**	*25 лева*
6.	**„Господар на стреса”** 5 дена	*16 до 20 юли* *От 21 до 26 юли*	**5 дена**	*В Пловдив – 120 лева; Извън Пловдив (Пампорово Вилидж - 4 *), с включена храна и 4 нощувки – от 395 лева* ***За тези, които са изкарали демото, се прави отстъпка от 25 лева***
7.	**Господар на здравето**** - 10 дена	*От 16 до 26 юли*	**10 дена**	*В комплекс „Пампорово Вилидж” - 4 * Цени от 880 лева*

При успешно преминаване на един от горепосочените курсове, получавате карта за **отстъпка от 20% за всеки следващ, в който желаете да участвате. Картите не важат при еднократни посещения на самостоятелните уъркшопове, сесии и лекции, както и при разсрочено плащане на курса.*

*** Всеки, заявил участие в програмите, предплаща минимум 10% от таксата в момента на заявката и 30 % аванс за програмите„Господар на стреса” или „Господар на здравето”минимум 2 седмици преди обявената дата на курса.*

Намаления за групи над 8 човека.

За контакти: anti_stress@serenitybg.net
www.serenitybg.net

Обръщаме ви по-специално внимание върху програмите **„Господар на стреса”** и **„Господар на здравето”**, които са създадени в синхрон с последните тенденции в развитието на холистичния подход към здравето и по-конкретно, за да си дадем откровено сметка за това:
Кой участва в производството на моите негативни мисли, негативните емоции, обстоятелствата в живота ми и всичко онова, което ме кара да се чувствам тревожен, гневен или депресивен?...Аз участвам ли във всичко това, което ми се случва, или просто съм бездушен наблюдател? Слуга ли съм на своите усещания или господар? Има ли по-добро решение за моето състояние преди да прибегна до медикаментите?
И може би най-важното от всичко, да си зададем въпроса:
Поемам ли отговорността и контрола за своето лично щастие и благополучие?

Какво ще спечелите, ако участвате?

Ние ще ви улесним да се предвижите към цялостно физическо и емоционално благополучие, като ви помогнем да откриете и разберете скритите причини за вашите най-объркващи психологически и здравословни предизвикателства…и да създадете собствен уникален и цялостен план за справяне с тях.

Какво ще загубите?:

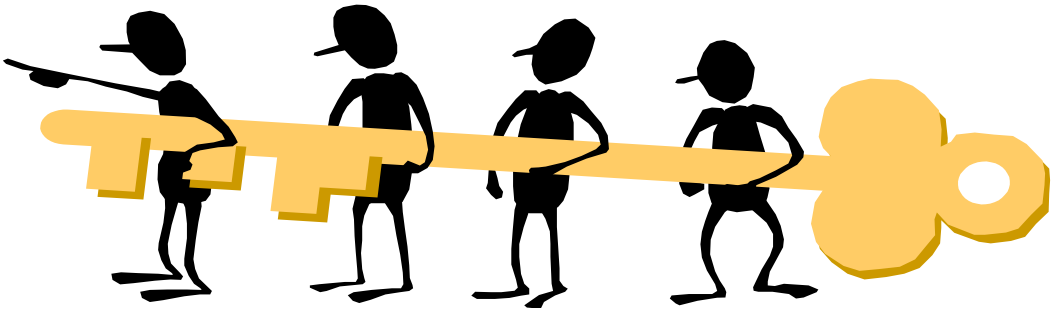
- Усещането, че нямате избор.
- Страхът от новото и от поемане на отговорността и контрола върху здравето си.
- Отрицателни мисли и емоции, които пречат на развитието ви.
- Оправданията за личното нещастие.
- Неувереността в ежедневните ви избори.

Програмите включват още:

- Индивидуални консултации
- Индивидуална хранителна програма, съобразена с личните предпочитания
- Групови занимания
- Интер-дермална магнезиева терапия
- Тренинг по релаксация
- Упражнения за тонизиране
- Детокс
- Ползване на басейн и джакузи, слънчеви бани (когато времето позволява)

Всеки, който се запише до края на май получава подарък със здравословно предназначение на стойност 20 лева и оздравителен масаж*.
Ако се запишете до края на юни, получавате подарък на стойност 10 лева и оздравителен масаж на цяло тяло*.
*Оздравителният масаж важи за изнесените програми извън Пловдив.

За контакти: anti_stress@serenitybg.net
www.serenitybg.net



„Господар на тялото”

Най-новата програма на Центъра, разработена съвместно с WOW спорт. В нея имате възможност да претърпите пълна промяна във възприятията си относно вашето тяло и да постигнете своята цел, относно желаната физическа форма. Освен тренировките и напътствията на професионален треньор, вие ще имате възможността да се консултирате веднъж седмично със специалист за преодоляване на вътрешните съпротиви и липсата на мотивация. Ще можете да откриете какво влияе върху начина, по който се храните, движите и спите, как да се справите с емоционалния глад и нарушенията в съня, къде ви се „трупат” мислите.
Вие вече знаете това?
Досега нищо не се е променило?
Отправете едно предизвикателство към себе си и ние ще ви докажем, че няма невъзможни неща.

Програмата включва още:

- Разбиване на всички митове относно диетите.
- Ръководство за изпълнение.
- Индивидуални консултации от ментор.
- Самонаблюдение и мониторинг на прогреса.
- Групови занимания.
- Интер-дермална магнезиева терапия.
- Тренинг по релаксация.

Защо повтарям **едни и същи грешки?**
Защо не мога да се успокоя? Защо вечно бягам?
Не зная накъде...
Знам какво, но не зная как!
Предстои ми важно решение!
Скучно ми е! Ежедневието ме убива!

За контакти: anti_stress@serenitybg.net
www.serenitybg.net

Нямам време за себе си! Стресът ми идва в повече!
Имам нужда от промяна!

Ако често мислите по поне един от тези въпроси, запишете се на **„Промени живота си за 32 часа?”**

За контакти: anti_stress@serenitybg.net
www.serenitybg.net

За контакти: anti_stress@serenitybg.net
www.serenitybg.net

За автора на програмите:

Емилия Крушков е
Магистър по Приложна социална психология.
Основател на Център за превенция на стреса „Серенити”
Член на УС на UPSDA – Обединени професионалисти за устойчиво развитие;
Основател на” Академия на успеха!” - Design Thinking and Business Consulting;
Член на ДПБ: BG-RP-0906
Inspiration Developer at Trainers Depot.com и „Бутиковите тренинги!”;

Автор на програмите:

Господар на разума.
Господар на стреса.
Господар на гнева.
Господар на тялото.
Господар на страха.
Господар на промяната
Промени живота си за 32 часа!
Поемете контрол над своето здраве!
Програми за мотивиране към промяна на зависими лица.
Програми за педагози
Програми за за решаване на проблеми и справяне с асоциалното поведение при деца, юноши и възрастни
…..и много други.

За контакти: anti_stress@serenitybg.net
www.serenitybg.net