



**POLSKIE TOWARZYSTWO DYSLEKSJI**  
**Oddział w Łodzi**  
**www.ptd-lodz.com**

Proponujemy szkolenie:

**„TECHNIKA ALEXANDRA - swoboda postawy, swoboda życia”**

**Technika Aleksandra jest metodą uczącą świadomego powrotu do rozluźnienia po stresie oraz poszukiwania większej swobody ruchu i oddechu. Wpływa korzystnie na samopoczucie i emisję głosu.**

**Prowadzenie: Magdalena Kędzior-** absolwentka The Constructive Teaching Centre w Londynie (1991), należy do Brytyjskiego Stowarzyszenia Nauczycieli Techniki Alexandra. Od kilkunastu lat prowadzi w Polsce zajęcia z Techniki Alexandra. Autorka książek: "Technika Alexandra" oraz "Jeść? Nie jeść? Życ".

**W programie warsztatów:**

- eliminowanie zbędnych napięć w życiu codziennym, a także w konfrontacji z trudnościami i stresem
- poszukiwanie lepszego kontaktu z własnym ciałem, lekkości i swobody ruchu, zachowań oraz wpływu myśli i intencji na własne reakcje
- przywracanie najkorzystniejszej w danym momencie postawy ciała
- panowanie nad oddechem oraz powrót do jego naturalności
- poprawa możliwości głosowych poprzez kształtowanie postaw w sytuacjach neutralnych i w stresie
- radzenie sobie z bólem (głównie z nerwobólami) ze szczególnym uwzględnieniem dolegliwości kręgosłupa
- eliminowanie niekorzystnych symptomów tremy oraz pokonywanie tremy podczas występów publicznych
- poszukiwanie większej lekkości i swobody ruchu, zachowań, życia

W trakcie warsztatów każdy uzyska indywidualne wskazówki.

Wymagane jest obuwie na zmianę oraz strój nie ograniczający ruchu.

**Termin szkolenia:** 13-14 kwietnia 2012, /piątek w godz. 14.30-19.30, sobota 9.30 -15.30/

**Zgłoszenia:** e-mail: [ptd.lodz@gmail.com](mailto:ptd.lodz@gmail.com) oraz tel. 501099557 /Danuta Gmosińska/

**Koszt udziału w szkoleniu:** 200 zł dla członków PTD /opłacona składka za 2012 rok- wysokość składki rocznej wynosi 40 zł/, 250 zł dla pozostałych osób. Opłata na konto PTD 1po uzyskaniu informacji o zakwalifikowaniu na szkolenie z podaniem nazwy szkolenia

**Nr konta 70 1020 3352 0000 1802 0081 2651**

**Miejsce szkolenia – Łódź**

**Dokładny adres zostanie podany uczestnikom po zebraniu grupy.**

**Liczba miejsc ograniczona.**