

### MEditačno – RElaxačné Stretnutia

#### - MERES



K tomu, aby sa človek cítil dobre, nestačí mať iba kvalitné materiálne veci, potrebuje aj psychickú pohodu. K nastoleniu takéhoto stavu nám môžu pomôcť i MERES.

Slovo **meditácia** (pochádzajúce z latinského výrazu pre rozmýšľanie) sa dnes vysvetľuje ako stav prehĺbeného sústredenia. Tento stav môžeme dosiahnuť, ak uvoľníme svoje telo, utíšime svoje emócie a oddelíme sa od vonkajších vplyvov.

M. Norbekov vo svojej knihe „Lekce Dr. Norbekova“ považuje definíciu meditácie za trochu suchopárnu. Omnoho výstižnejšie sa mu zdajú nasledujúce vety:

*„Čo je modlitba? To je, keď my hovoríme a Boh načúva.*

*Čo je to meditácia? To je, keď my počúvame a rozpráva Boh.*

*Božie slová je potrebné počúvať v tichu a pokoji, s dušou naplnenou mierom, s dušou plnou šťastia“.*

Relaxácia je psychická činnosť zameraná na dosiahnutie harmónie tela, duše a ducha.

#### Rýchla navigácia

- [Cieľ strenutí](#)
- [Čo možno s MERES dosiahnuť](#)
- [Metóda aplikácie](#)
- [Termíny](#)

#### Dĺžka stretnutia

Jedno stretnutie je plánované na cca 90 minút / skupina; 60-90 minút / jednotliviec.

#### [Prihlásiť sa môžete tu](#)

#### Cieľ strenutí

Cieľom nácviku relaxácie je, naučiť sa pochopeniu reči vlastného tela a oslobodenie energie.

A cieľom MERES je, naučiť sa spútané energie oslobodiť a zmenou vnútorného prežívania dosiahnuť kvalitatívne zmeny v správaní a konaní.

### Čo možno s MERES dosiahnuť

Z psychologického hľadiska nie je náhodné, kde sa daná energia hromadí, má informačný náboj a jej konkrétnym vyjadrením sú psychosomatické ochorenia.

Keď je človek dostatočne relaxovaný, nenahnevá sa tak ľahko, je tolerantnejší, znesie viac frustrácie, ľahšie nachádza riešenia aj v konfliktných situáciách, je odolnejší voči stresu. Ten, kto pravidelne relaxuje, už po mesiaci cvičenia má zmenené energetické pole, jeho aura je silnejšia, je veselší a pokojnejší.

### Pre koho

Každý človek, ktorý sa rozhodne spraviť prvé kroky ku skvalitneniu svojho života

### Metóda aplikácie

Keď chceme dosiahnuť rovnováhu vo vnútri tela, zbaviť sa stresu a odpútať sa od okolia, najvhodnejšou metódou je správne volená hudba, príjemné „komorné“ prostredie a sprievodné slovo.

Relaxačné metódy vychádzajú z poznatkov o vzájomnej súvislosti medzi tromi faktormi: psychickou tenziou, funkčným stavom vegetatívnej nervovej sústavy a napätím kostrového svalstva. Keďže tonus kostrového svalstva je možné vôľou meniť, je tu daná možnosť využiť zámernú svalovú relaxáciu k dosiahnutiu psychického uvoľnenia a k ovplyvneniu aj orgánových funkcií riadených vegetatívnou nervovou sústavou.

<http://www.aktuality.sk/clanok/242345/meditacie-menia-aktivitu-genov-k-lepsiemu/>

### Cena stretnutia

**10,- Euro**/ osoba -pri skupinovom stretnutí

**35,- Euro**/ osoba - individuálne stretnutie

### Mohlo by vás zaujímať

- [Emočná terapia](#)
- [Naučiť sa učiť](#)
- [Odstránenie porúch čítania](#)
- [Nová cesta k ozdraveniu](#)

