

Umění žít bez bolesti

Bolest známe všichni – někdy se ozývá tělo, jindy duše. Někdy si ji neseme dlouho, jindy přijde nečekaně. Ať už je fyzická, emoční nebo energetická, vždy má svůj důvod a zprávu, kterou nám přináší.

Na této přednášce společně projdeme cestu, jak bolesti lépe porozumět a jak s ní pracovat jemně, vědomě a celostně. Ukážeme si jednoduchá dechová a uvolňovací cvičení, podíváme se na to, jak s bolestí souvisejí emoce, stres i naše životní energie. Lektorka vám představí i moderní nástroje, které jí samotné velmi pomohly a stále pomáhají.



Renáta Nováková
je průvodkyně
celostní cestou ke zdraví
a zakladatelka platformy
way2life.cz.

čtvrtek 6. listopadu v 17:00 hodin
akademická posluchárna v kulturním domě
vstupné 100,- Kč, maximální kapacita 20 účastníků

Vstupenky lze zakoupit v informačním centru v kulturním domě a online na www.kdk.cz od 1. října 2025.