

GRUPU NODARBĪBAS ĶEKAVAS NOVADA SIEVIEŠU ATBALSTAM

15 semināra nodarbības sastāv no 2 daļām. Pirmā daļā būs teorētiskais ieskats par mūsu fiziskās un psiholoģiskās veselības sasaisti, tās izpratni un paregulējošiem metodēm. Iepazīsim aromterapijas pamatprincipus. Otrā daļā mēs iepazīsimies ar vienu aromātisko eļļu - iemācīsimies izbaudīt eļļu, strādāt ar to, lai uzlabotu savu pašsajūtu, uzzināsim katras eļļas īpašības un iedarbību uz mūsu ķermeni un prātu. Pēdējās 5 nodarbībās izskatīsim pa 2 eļļām. Kopsummā tiks iepazītas 25 eļļas

PROGRAMMA – TĒMU PIEDĀVĀJUMS NODARBĪBĀM:

-Dzīves aplis

5 elementu sistēma, tās sasaiste ar dabu, mūsu ķermeni, emocijām un prātu

-Emocionālais intelekts

Aromeļļu ietekme uz mūsu psiholoģiskiem arhetipiem

-Emociju vadība

Iemācamies atpazīt savas negatīvās emocijas, izprotam depresīvo stāvokļu izcelsmi un ietekmi uz mūsu dzīvi.

-Pateicības praktizēšanas nozīme un prakse

Iemācamies pieņemt savu būtību,, iepazīstot savu psiholoģisko arhetipu, izprotot savas emocijas un saprotot savas sliktās pašsajūtas iemeslus

-Pašvērtējums un tā celšana

Iepazīstot aromeļļu pasauli, iemācīsimies pielietot aromterapiju savas iekšējās pasaules un fiziskās pašsajūtas uzlabošanai. Atradīsim savu iekšējo spēku un palīdzēsim saviem tuvajiem justies labāk

-Stress un tā mazināšanas metodes

Iemācīsim pielietot aromeļļas stresa mazināšanai

-Ideālais ES

Iemācīsimies meditēt ar aromeļļu palīdzību, lai tuvotos savam iekšējam ES

-Sevis pieņemšana

Savu psiholoģiskās Ēnas atrašana, nedefinēšana un transformēšana spēka resursā

-Apzinātība un tās pielietošana ikdienā dzīves kvalitātes uzlabošanai

Iemācamies praktiski pielietot aromeļļas (izgatavojot smaržas, kosmētiskos līdzekļus un pielietojot ikdienas mājas dzīvē), lai justos labāk pašas un uzlabotu savu apkārtni caur aromas pasaules pieskārienu.

-Komunikācijas māksla.

Iemācamies kļūt atvērtas, jutekliskas, sevis pieņemošas. Kredo- tas, kurš ciena sevi, ciena citus.

-Attiecības un to uzlabošana

Mūsu seksualitāte un eļļas afrodiziaki.

-Vēlpmju mērķu izvirzīšana un izvērtēšana

Meditācijas ar aromeļļu palīdzību sava ceļa atrašanai.