

DUŠEVNÍ AKADEMIE

Zima-Jaro 2026



Čajovna Šamanka

**CHCETE NAČERPAT ENERGII, UVOLNIT SE A
INSPIROVAT SE NA CESTĚ OSOBNOSTNÍHO ROZVOJE?
ZAJÍMÁ VÁS SEBEPOZNÁNÍ A SEBEPÉČE?**

**ZVU VÁS NA ÚTERNÍ PROGRAMY SEBEROZVOJOVÝCH
WORKSHOPŮ A MEDITACÍ!
VŽDY OD 19H**

20.1. - Sebeláska a péče o vnitřní dítě

(léčivý a objevný seminář, kdy se potkáme se
svojí citlivostí a křehkostí)

17.2. - Práce se smutkem

(podíváme se na hluboké příčiny smutku a
terapeutické práce s ním, edukace + praxe)

3.3. - Práce s hněvem a vybíjení napětí

(setkáme se se svým hněvem a naučíme se ho
zdravě vyjadřovat a proměňovat)

17.3. - Meditace Kundalini Archetypes

(antistresová aktivní meditace, diagnostická a
terapeutická práce se 7 lidskými archetypy)

14.4. - Umění zacházet s emocemi - techniky emoční regulace (zaměřeno především na strach a úzkost, edukace + praxe)

12.5. - Biodynamické masáže a terapeutická práce s tělem (hluboká forma relaxace a psychosomatická práce se sebou)

28.8.-6.9. - TÝDEN PRO TĚLO A DUŠI v Chorvatsku u moře, Istrie-Poreč

Bydlení v apartmánech, výlety, koupání, tancování,
2x denně programy. Více informací na
www.cesty-seberealizace.cz

Workshopy proběhnou od 19 do 21:30 hod (400,- Kč)

Meditace proběhnou od 19 do 21 hod (300,- Kč)

V čajovně ŠAMANKA Hálkova 1630/8, Praha 2 -Nové Město

REGISTRACE NA: 607 572 127 / messenger /

JOSEFLKRIZEK@SEZNAM.CZ

Mgr. Josef Křížek - psychoterapeut a lektor

**ZAJÍMAJÍ VÁS TÉMATA SEBEPOZNÁNÍ A SEBEREALIZACE,
POROZUMĚNÍ EMOCÍM, ZVLÁDÁNÍ STRESU, SEBELÁSKY A
TERAPEUTICKÉ PRÁCI S TĚLEM?**

**OBJEVTE PROGRAMY SEBEROZVOJE A SEBEPOZNÁNÍ
SKRZE UNIKÁTNÍ KONCEPTY**

Semináře se skládají z přístupů zážitkové pedagogiky, psychoterapie, expresivních technik, pohybu a biodynamických přístupů, relaxačních technik, fokusingu a meditací.



**Mgr. Josef Křížek ve svém přístupu
propojuje psychodynamickou psychoterapii
s kognitivně-behaviorální terapií,
koučinkem, humanistickou psychologii
a terapeutickými přístupy zaměřenými na
tělo a emoce.**

WWW.CESTY-SEBEREALIZACE.CZ