



MINDFULNESS ART

OFERTA SZKOLENIOWA



FUTURUM

SZKOLENIA IT
SZKOLENIA BIZNESOWE

+48 500 215 291



Mindfulness Art

Cel:

Osiąganie spokoju wewnętrznego poprzez uważność i sztukę.

Program:

- Praca nad przekonaniami i odkrywaniem siebie poprzez techniki arteterapii
- Narzędzia, takie jak: choreoterapia i malowanie intuicyjne pomagają odzyskać wewnętrzny spokój

Korzyści biznesowe:

- Pozytywne nastawienie pozwala na budowanie trwałych relacji
- Odkrywanie siebie wspiera w wyborze właściwej drogi
- Relaksacja i spokój wewnętrzny pomaga skuteczniej realizować zadania

Czas trwania:

Sesje indywidualne – według potrzeb