

Māksla pārvaldīt

emocijas

29.augustā plkst. 18:30



Kā darboties šajā pasaulē un sasniegt uzstādītos mērķus, nepakļaujoties stresam un nesarežģījot savstarpējās attiecības? Kā atbrīvoties no negatīvajiem emocionālajiem stāvokļiem? Kā pārveidot negatīvās emocijas? Kā attīstīt sevī garīgās gudrības spēku, spēku pretoties likteņa izaicinājumiem?

Programma paredzēta plašam cilvēku lokam, kurus interesē garīgums, un tas, kā garīgums palīdz praktiskajā ikdienas dzīvē.

Valeriāna Bernarda — meditācijas centra pasniedzēja un koordinatore Ženēvā. Vairāk nekā 30 savas dzīves gadus veltījusi meditācijai, garīgumam un psiholoģijai, īpašu uzmanību pievēršot jautājumiem: kā sasniegt harmoniju pašam ar sevi un harmoniju ar dabu, kā vairot iekšējos spēkus un izmainīt ieradumus. Izstrādājusi un koordinē teningus sievietēm, kuras kļuvušas par vardarbības upuriem. Organizē starpreliģiskus dialogus ANO Cilvēktiesību padomē. Aktīvi piedalās ekoloģiskajā kustībā, veicinot ilgtspējīgas attīstības ideju īstenošanu un modinot sabiedrības apziņā izpratni par klimata pārmaiņu cēloņiem. Grāmatas "Emociju vadīšana" autore.

Laipni lūdzam!

Programma bezmaksas, notiek angļu valodā ar tulkojumu krievu valodā.

Adrese: Rīga, Lomonosova iela 4,
Baltijas Starptautiskā Akadēmija, konferenču zāle
Telefons: 28237092, 27771269