

Πανικός: Απρόσμενο Ξύπνημα στην Ολότητα μας

Λίλη Βασιλείου, PhD

15 –16 Μαρτίου 2014

Vassilis Mathioudakis

Οι κρίσεις πανικού είναι εμπειρίες που διαταράσσουν την καθημερινότητά μας. Συχνά μας εγκλωβίζουν σε έναν αέναο κύκλο αγωνιώδους προσμονής ή και προσπάθειας αποφυγής. Αυτή η προσπάθεια αποφυγής των δυσάρεστων αισθήσεων είναι μια αυθόρμητη αντίδραση, φυσιολογική και σοφή, μα όχι απαραίτητα και η μοναδική. Συχνά συνυπάρχει ένα ίχνος περιέργειας για αυτή την εμπειρία που μας κατακυριεύει.

Επιστρατεύοντας την επίγνωσή μας, μπορούμε να περάσουμε το κατώφλι που σχηματίζει η περιέργειά μας και να εξερευνήσουμε την υποκειμενική μας εμπειρία του πανικού και να έρθουμε σε επαφή με πτυχές του εαυτού μας περιθωριοποιημένες από την ταυτότητά μας.

Σε αυτό το βιωματικό διήμερο θα χρησιμοποιήσουμε τις μεθόδους της προσέγγισης του Process Work για να διερευνήσουμε εμπειρίες πανικού. Το σεμινάριο απευθύνεται σε ανθρώπους που έχουν τέτοιες εμπειρίες και που αισθάνονται άνετα να εξερευνούν μεταβαλλόμενες καταστάσεις συνείδησης, καθώς και σε όσους ενδιαφέρονται για μια ευαισθητοποίηση στην οπτική της προσέγγισης του Process Work για τις κρίσεις πανικού.

Διαδικαστικά

Τόπος: Γιαννάρου 17, Άλιμος (1^η Στάση Καλαμακίου, στάση τραμ ‘Πικροδάφνη’)

Ώρες: Σάββατο 10 - 5 μμ & Κυριακή 10 - 2 μμ

Κόστος: 140 € Αναγνωρίζοντας ότι η οικονομική κρίση έχει επηρεάσει με διαφορετικό τρόπο τον καθένα και την καθεμιά, το κόστος συμμετοχής είναι ενδεικτικό. Η καθεμιά και ο καθένας θα πληρώσει με βάση την οικονομική του δυνατότητα.

Εγγραφή: Για περισσότερες πληροφορίες και για να γραφτείτε επικοινωνήστε με την Λίλη Βασιλείου στο lvassiliou@gmail.com και στείλτε τη Δήλωση Συμμετοχής με φαξ στο 210 9848 912

Δήλωση Συμμετοχής

Όνοματεπώνυμο: _____

Διεύθυνση: _____

Ταχ. Κώδικας+Περιοχή: _____

Τηλέφωνα: _____

Email: _____



process
work.gr