
Vzdělávací semináře

Nácvik relaxačních technik

V malé skupince se budeme zaměřovat na základy relaxačních technik, především práci s dechem a ukotvením těla. Podle potřeb účastníků si vyzkoušíme například progresivní svalovou relaxaci, autogenní trénink, mindfulness, nebo body scan.

K dispozici jsou pěnové karimatky, pro větší pohodlí si můžete donést i vlastní karimatku nebo deku. Ideální je také pohodlné oblečení, ve kterém se budete cítit dobře.

Skupiny se otevírají vždy na začátku semestru. Pokud máte o skupinu zájem, dejte nám vědět emailem na poradny@cuni.cz

	Mgr. Silvie Nedvědová tel.: 222 232 452, 778 420 553, v pracovní době e-mail: poradny@cuni.cz místo: Školská 13a, Praha 1 V Centru Carolina nabízím koučování, rozvoj studijních kompetencí a nácvik relaxačních technik.
--	--

Základy mindfulness

Webové stránky

Webové stránky [Akademického centra mindfulness](#) Masarykovy univerzity s mnoha informacemi, nahrávkami meditací i odkazy na další zdroje. Obsahuje seznam certifikovaných lektorů mindfulness v ČR. Seznam není úplný, ale i tak je užitečný. Vše zdarma.

Všímavost v každodenním životě. Pod názvem [Právě teď](#) přináší stránky psychoterapeuta a lektora Jana Buriana mnoho informací a úvah o mindfulness a také [audionahrávky](#) zdarma.

Šimon Grimmich je absolventem a v současné době doktorandem Karlovy Univerzity. Na svém webu nabízí kromě nahrávek meditací [Vnitřní prostor](#) také informace a úvahy vztahující se k mindfulness a meditaci obecně.

Relaxace a meditace v češtině na obsáhlém webu drnespor.eu

Na stránce najdete asi 20 meditačních nahrávek a 17 relaxačních nahrávek. Vše zdarma. Většinou v češtině i v angličtině.

palousemindfulness.com jsou obsáhlé systematické stránky věnované mindfulness. Obsahují osmítýdenní základní výcvik v mindfulness, **v angličtině a dalších pěti jazycích** a mnoho doprovodných materiálů. Odkazy na videa, nahrávky, knihy, odborné články, Zoom setkání a další.

Včetně návodu [jak si přizpůsobit stránky do svého jazyka](#), pokud není konkrétní jazyková verze v nabídce. Vše zdarma.

[The Science of Mindfulness](#) Stránky v angličtině, které přináší souhrn výzkumů o účincích mindfulness.

Aplikace

[Healthy minds](#) Stránky meditační a well-being aplikace čerpající z výzkumů Richarda Davidsona, autora knihy The Emotional Life Of Your Brain. V angličtině. Pro individuální uživatele zdarma nebo dobrovolné příspěvky. Je třeba si vytvořit účet.

[Mindfulness coach](#) Stránky mindfulness a well-being aplikace vyvinuté na pomoc armádním veteránům. Systematické, přehledné, mnoho doplňujících zdrojů a odkazů. Lze používat i když si nevytvoříte účet. V angličtině a zdarma.

VOS health Stránky komplexní aplikace zaměřené na mindfulness a celkový well-being v češtině i v angličtině. Je třeba si vytvořit účet, většina obsahu placená. "Komunikuje" s dalšími aplikacemi, například pro sledování sportovní kondice.

Calmio Stránky "první české meditační aplikace v češtině podložené vědou" (citováno z webu Calmio) Mnoho užitečných informací v blogu a řada lekcí zdarma. Další obsah placený. Je třeba si vytvořit účet.

Knihy o mindfulness a meditaci

Život samá pohroma

Mindfulness pro začátečníky

Uklidte si v hlavě

Kniha o štěstí

The Emotional Life of Your Brain

Dech: Nové poznatky o ztraceném umění

MISTROVSTVÍ BEZ ÚSILÍ, Jak v sobě osvobodit dokonalého hudebníka