

MINUTOVÝ SCÉNÁŘ K PROGRAMU BA-D

11. – 15.12. 2023

Co by tělo chtělo aneb závislosti v souvislostech

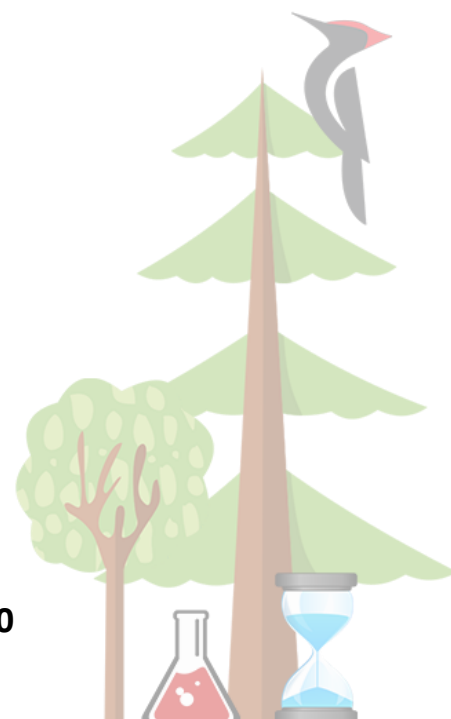
Pondělí

7:30 – 8:30	Příchod, snídane
8:30 – 9:30	Ranní kruh • Kdo je kdo – jména „vnímavě“ – BA-Datlové, BA-Datlíci, lektorky • Osvěžení pravidel a pravidla pro nováčky • Seznámení s programem celého týdne • Intuitivní skupinové počítání
9:30 – 9:45	Přestávka, svačina
9:45 – 10:45	MIU (metoda instrumentálního uvědomování, při které procvičujeme kognitivní funkce a zvědomujeme procesy s myšlením spojené)
10:45 – 11:00	Přestávka
11:00 – 12:30	Souvislosti a závislosti v těle Jak máme obsazeny pojmy tělo, mysl, duše, vědomí ...? Jsou tělo a duše spojené nádoby? Různé přístupy k těmto pojmům. - Skupinová a individuální práce
12:30 – 13:30	Oběd
13:30 – 14:00	Relaxace s příběhem
14:00 – 15:30	Pohybový workshop - Propojení těla, mysli a duše - Pohyb, dech a jiné techniky
15:30 – 16:30	Prostor na dokončování rozpracovaného, volný program, odchod



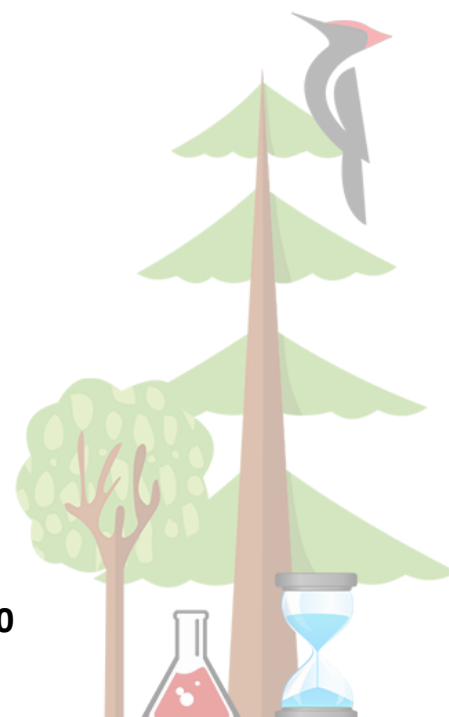
Úterý

7:30 – 8:30	Příchod, snídaně
8:30 – 9:00	Reflexe předchozího dne Intuitivní počítání
9:00 – 10:30	David Heneberg I O těle, pohybu a emocích z pohledu fyzioterapeuta
10:30 – 11:00	Přestávka, svačina
11:00 – 12:30	David Heneberg II O těle, pohybu a emocích z pohledu fyzioterapeuta
12:30 – 13:30	Oběd
13:30 – 14:00	Relaxace s Davidem
14:00 – 15:30	MIU (metoda instrumentálního uvědomování, při které procvičujeme kognitivní funkce a zvědomujeme procesy s myšlením spojené)
15:30 – 16:30	Prostor na dokončování rozpracovaného, volný program, odchod



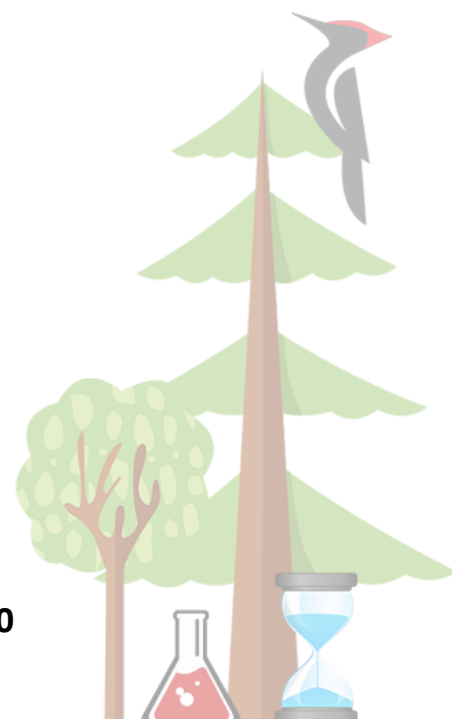
Středa

7:30 – 8:30	Příchod, snídaně
8:30 – 9:00	Reflexe předchozího dne Intuitivní počítání
9:00 – 10:00	MIU (metoda instrumentálního uvědomování, při které procvičujeme kognitivní funkce a zvědomujeme procesy s myšlením spojené)
10:00 – 10:30	Přestávka, svačina
10:30 – 12:30	Adiktologický kongres 😊 - Co je to závislost? - Na čem všem jsme nebo můžeme být závislí? - Příčiny a následky návykového chování. - Jak závislosti předcházet? - Individuální a skupinová práce
12:30 – 13:30	Oběd
13:30 – 14:00	Relaxace s příběhem
14:00 – 15:30	Arteterapie aneb léčba výtvarným uměním - Individuální a skupinová práce
15:30 – 16:30	Prostor na dokončování rozpracovaného, volný program, odchod



Čtvrtek

7:30 – 8:30	Příchod, snídane
8:30 – 9:00	Reflexe předchozího dne
9:00 – 10:00	MIU (metoda instrumentálního uvědomování, při které procvičujeme kognitivní funkce a zvědomujeme procesy s myšlením spojené)
10:00 – 10:30	Přestávka, svačina
10:30 – 12:30	Program s MUDr. Marií Janovskou, psychiatrickou a psychoterapeutkou O vztahu duše, těla a zdraví
12:30 – 13:30	Oběd
13:30 – 14:00	Relaxace s příběhem
14:00 – 15:30	Pevná vůle - Lekce z hodnotového vzdělávání
15:30 – 16:30	Prostor na dokončování rozpracovaného, volný program, odchod



Pátek

7:30 – 8:30	Příchod, snídaně
8:30 – 9:00	• Ranní sdílení • Reflexe předchozího dne • Intuitivní skupinové počítání
9:00 – 10:00	MIU (metoda instrumentálního uvědomování, při které procvičujeme kognitivní funkce a zvědomujeme procesy s myšlením spojené)
10:00 – 10:30	Přestávka, svačina
10:30 – 12:30	Konzultace s psychoterapeutkou EFT Radkou Kubátovou Společná retrospekce celého týdne Příprava výstupu z týdenního programu a individuální práce s lektorkami
12:30 – 13:30	Oběd
13:30 – 14:00	Relaxace s příběhem
14:00 – 15:30	Dokončení výstupů z týdenního programu a prezentace
15:30 – 16:30	Prostor na dokončování rozpracovaného, volný program, odchod

POZOR ZMĚNA! Řízený program končí každý den až v 15:30 hodin.

Celodenní strava až do odpolední svačiny je součástí programu.

S sebou stačí mít pohodlné oblečení na ven i dovnitř a přezuvky.

