

Fundacja MEDIARE - Klub SENSytywni.pl
i
Centrum Zarządzania Światem

zapraszają na

Wieczór Uważności
z poezją Dariusza Bugalskiego

Kiedy: 26 stycznia 2014 r. (niedziela) o godz. 19:00.

Miejsce: Centrum Zarządzania Światem, ul. Okrzei 26, Warszawa

Bądź uważny, znajdziesz w SOBIE:

- bezmiar spokoju
- otwartość serca
- jasność myśli
- energię własnej kreatywności.

PROGRAM SPOTKANIA

19:00 - 19:30 **Spotkanie**: Z Dariuszem Bugalskim o poezji rozmawia Alicja Krata

19:30 - 19:45 **Doświadczenie SIEBIE**: ćwiczenia uważności prowadzi Michael Sanderson

19:45 - 20:15 **Uważne słuchanie**: wiersze Dariusza Bugalskiego czyta Autor

- Uważny dialog:** Echa wierszy - dyskusja z udziałem Uczestników
- 20:15 - 20:45 **Uważne smakowanie:** poznamy specjały w Centrum Zarządzania Światem (przerwa - konsumpcja własna)
- 20:45 - 21:00 **Wieczorna medytacja:** prowadzi Michael Sanderson
- 21:00 - 21:45 **Uważne słuchanie:** wiersze Dariusza Bugalskiego czytają: Dariusz Bugalski, Alicja Krata i Michael Sanderson
- Uważny dialog:** Echa wierszy - dyskusja z udziałem Uczestników
- 21:45 - 22:15 **Rozmowy o uważności:** dyskusja z udziałem Dariusza Bugalskiego, Michaela Sandersona i chętnych Uczestników.

WSTĘP WOLNY.

Gośćmi wieczoru będą:

Dariusz Bugalski - poeta, prozaik, dziennikarz, pracuje w radiowej Trójce, autor audycji Klub Trójki i Trójka pod księżycem

Michael Sanderson - przewodnik uważności z akredytacją trenerską Institute for Mindfulness-Based Approaches, członek Zarządu Sekcji Nauczycieli [Polskiego Towarzystwa Mindfulness](#).

Spotkanie prowadzi:

Alicja Krata - mediator, coach i superwizor, prezes Zarządu Fundacji MEDIARE: Dialog, Mediacja i Prawo, pomysłodawczyni i założycielka Szkoły Miłości.

kontakt: e-mail: alicjakrata@fundacjamediare.pl tel. +48 609537807