



# Zapraszamy na warsztat uważności w naturze z elementami ornitologii terapeutycznej

Zadbaj o swoje zdrowie i samopoczucie

**Termin spaceru:** 29.07.2023 r.

**Godzina:** 9.00

**Czas trwania:** ok. 2 godziny

**Miejsce spaceru:** Łazienki Królewskie

**HARMONIA**   
PORADNIA ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO  
GRUPA LUXMED

[harmonia.luxmed.pl](https://harmonia.luxmed.pl)

## Zachęcamy do udziału w warsztacie uważności w naturze z elementami ornitologii terapeutycznej organizowanym przez Centrum Zdrowia Psychicznego HARMONIA, które poprowadzi dr Sławomir Murawiec.

Wspieranie zdrowia psychicznego w oparciu o kontakt z naturą to nowatorski sposób oddziaływania, rozwijający się w psychologii i psychiatrii. Jest on znany jako eko-psychologia, eko-terapia i eko-psychiatria. Terapeutyczne obserwowanie ptaków wchodzi w skład metod opartych na kontakcie z naturą.

Interwencje polegające na kontakcie z przyrodą nie zastąpią leczenia u specjalisty, ale przebywanie w środowisku naturalnym może mieć pozytywny wpływ na Twoje zdrowie fizyczne, wspomagać funkcje poznawcze i redukować stres.

**Rekomendujemy, aby zabrać ze sobą lornetkę oraz wodę.**

### Czego możesz oczekiwać?

Osoby biorące dotychczas udział w zajęciach ornitologii terapeutycznej odczuwały:



zmniejszenie napięcia psychicznego, „zabiegania”



pozytywne emocje płynące z przyjemnych wrażeń zmysłowych i estetycznych



poprawę sprawności umysłowej poprzez zdobywanie nowej wiedzy



przyjemność z przebywania w grupie zajmującej się wspólną aktywnością

Warunkiem udziału w warsztacie jest podpisanie Oświadczenia o zwolnieniu od odpowiedzialności, zrzeczeniu się roszczeń i akceptacji ryzyka.



Aby uzyskać informacje o cenie oraz szczegółach warsztatów, zachęcamy do kontaktu z Infolinią pod numerem 22 338 16 11