

Art of Living Montenegro doktoru Kaluđeroviću u JU Kakaricka gora
kratki izveštaj, nakon programa - 13. juni 2016.

Vreme aktivnosti: 19. do 24. maj
Voditeljka AOL: Aleksandra Grujović

Realizovan program:

- Osnovni seminar AOL sa 10-ak korisnika JU Kakaricka gora, uz sporadično učešće nekoliko zaposlenih osoba.
- Vežbanje je obuhvatalo različite tehnike zagrevanja, istezanja tela i položaje iz joge (asane). Radili smo isključivo jednostavne položaje, uz to na način da je svako radio koliko je mogao ili koliko je prijalo. Osim telesnih vežbi, radili smo tehnike disanja, koje imaju uticaj na smirivanje uma (misli i emocija), što je imalo efekat da su ljudi nakon toga govorili da se osećaju bolje, opuštenije, a osmeh na licima je potvrđivao što su govorili. Najčešće bismo završavali relaksacijom, koja za efekat ima odmor. Uvek bismo se na kraju dogovorili da tokom tog dana učinimo nešto lepo za okolinu.
- Trening je bio besplatan.

Nekoliko svedočanstava učesnika:

„Iznenaden pozitivno i oduševljen“

„Sve super, osećam se sjajno“

„Pravo osveženje, s obzirom gde se nalazim trenutno“.

Materijali nakon seminara: svim učesnicima seminara smo dali štampane Brošure u kojima su fotografisane i objašnjene sve tehnike koje smo zajedno prošli, što će im dalje koristiti kod samostalnog vežbanja, i na kojima su naši brojevi telefona i email adrese, ako budu želeli da se priključe programima AOL nakon izlaska iz ustanove i završetka rehabilitacije.

Smatramo da je naše vreme bilo od koristi za sve koji su program prošli. Verujemo da je od najveće potrebe i dobrobiti da se ovakvi i slični programi kontinuirano sprovode u vašoj ustanovi.



Nekoliko zaposlenih je izrazilo otpor prema programu, što nije rezultat uvida u taj program, već neotvorenosti za drugačije metode, a što sem lične, može imati u budućnosti i ograničenje u odnosu na mogućnost datu ljudima u ustanovi u kojoj rade.

Posebno vam u Prilogu (atačmentu) šaljem evaluacije nakon seminara, bez selekcije. Šaljemo i nekoliko fotografija, da ih imate u dokumentaciji.

Aleksandra Grujović, predsednica Art of Living Montenegro

