

Art of Living Montenegro
Kancelariji za rodnu ravnopravnost opštine Bijelo Polje
Kratki izveštaj, nakon programa - 29. april 2016.

Vreme aktivnosti: 25. do 28. april
Voditeljka AOL: Aleksandra Grujović

Realizovan program:

- Dvočasovni trening za učesnice prošlogodišnjeg programa i dogovori za zajednički program u MZ Njegnjevo; mesto održavanja Kultrni centar; prisutno 8 osoba
- „Dah – Voda – Zvuk“ seminar sa 20-ak osoba iz MZ Njegnjevo u lokalnoj osnovnoj školi, 3 dana po 1,5 sat.

Vežbanje je obuhvatalo različite tehnike zagrevanja, istezanja tela i joga položaje (asane). Radili smo jednostavne i malo jače, zahtevnije položaje, ali na način da je svako radio koliko je mogao ili koliko je prijal. Osim telesnih vežbi, radili smo tehnike disanja koje imaju jak uticaj na povećanje energije i smirivanje uma (misli i emocija), što je imalo efekat da su ljudi nakon toga govorili da se osećaju lepo, opušteno, da dugo nisu imali tako prijatno unutrašnje stanje. Najčešće bismo završavali meditacijom ili relaksacijom, koja za efekat ima duboki odmor.

Na kraju smo svim učesnicama savetovali na koji način da samostalno koriste tehnike koje smo zajedno radili.

Smatramo da je naše vreme bilo od koristi za sve koji su program prošli. To potvrđuju i evaluacije koje šaljemo u Prilogu (atačmentu).

Verujemo da je od najveće potrebe i dobrobiti da se ovakvi i slični programi kontinuirano sprovode u vašoj Opštini i njenim ustanovama.

Aleksandra Grujović, predsednica Art of Living Montenegro

