



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

Training de autocunoaștere prin scufundări

6 - 13 martie 2010

Depășirea fricilor, a obstacolelor, a blocajelor, conexiunea cu tine și cu natura printre corali și pești, în desert și oriunde te va trage inima, toate acestea la **cursul de autocunoaștere la ...scufundări în Marea Rosie! Și în desert!**

Locație: Sharm El Sheikh și Shark Bay (Egipt)

Trainer: **Claudia JIMENO BELTRAN** - Directorul Centrului de Dezvoltare Personală AMANESER, licențiată în psihologie, practicant ESPERE®, trainer și moderator pentru grupuri de comunicare și relaționare interpersonală eficientă, de dezvoltare personală.

Instructor de scufundări: **Hazem ELSHERBINY**

Tematica cursului:

- legătura corp - minte - emoții
- constientizarea senzațiilor corporale /fizice
- identificarea gândurilor care ajută la realizarea dorințelor/obiectivelor
- identificarea gândurilor care împiedică realizarea dorințelor/obiectivelor
- gestionarea emoțiilor, depășirea emoțiilor care ne blochează sau inhibă și menținerea emoțiilor care ne ajută să ne păstrăm echilibrul
- depășirea fricilor, a obstacolelor, conexiunea cu tine și cu natura printre corali și pești, în desert și oriunde te va trage inima
- comunicarea /conectarea cu natura (apa, pământ, aer, soare)

Modalitate de lucru:

- scufundări și călătorie în desert
- tehnici de relaxare și meditații în natură
- tehnici și instrumente de management al stresului și al comunicării prin Metoda ESPERE®
- exerciții interactive plecând de la experiențele și trăirile participanților



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

Programul cursului

Ziua 1 (07/03): Sharm El Sheikh. Introducere in curs - meditatie de conectare cu elementul apa.

Safari in desert cu ATV-urile.

Ziua 2 (08/03): Shark Bay. Curs de introducere in scufundari. Cursul alterneaza cu momente de comunicare si impartasire a experientelor traite pentru a amplifica resursele personale si pentru a depasi dificultatile.

Seara: plimbare pe camila (optional).

Ziua 3 (09/03): Sharm El Sheikh. Scufundari de pe barca in Marea Rosie; 2 scufundari pe zi care vor alterna cu momente de comunicare si impartasire a experientelor traite pentru a amplifica resursele personale si pentru a depasi dificultatile.

Investitia dumneavoastra este de 1.350 Euro (TVA inclus).

Taxa include:

- bilete de avion charter Bucuresti - Sharm El Sheikh - Bucuresti
- taxele de aeroport
- viza
- taxa de asistenta
- 7 nopti de cazare la hotel de 4 stele + demipensiune
- cursul de introducere in scufundari
- cursul de autocunoastere prin scufundari
- clatorie in desert
- transport, masa pentru zilele de curs

Notă: In perioada **10-12 martie** participantii vor putea vizita monumentele istorice din Egipt la alegere (taxele pentru acestea nu sunt incluse in pret).

Inscrieri:

1. Ne trimiteti un e-mail la adresa amaneser@amaneser.ro sau sa ne telefonați la telefoanele 021-327 54 45 / 0723 396 368.

2. Ne confirmati ferm participarea până cel târziu **10 februarie 2010** însoțită de achitarea taxei la sediul Centrului AMANESER sau prin virament bancar.

*** Virament bancar/mandat poștal, pentru **AMANESER S.R.L.**, în unul din conturile:



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

RO35 BACX 0000 0030 1529 6000 deschis la Unicredit Țiriac Bank, sucursala Norilor

sau

RO35 PIRB 4219 7105 3000 1000 deschis la Piraeus Bank, Sucursala Dristor
CUI RO 13726308

* vă rugăm să scrieți numele cursului și numele dvs.

Suma se achită **în LEI**, la cursul **BNR** valabil în ziua efectuării plății.

Contact:

Centrul de Dezvoltare Personală Amaneser

Str. Matei Basarab 104, bl. 72, sc. 3, ap. 88, et. 5, sect. 3, Bucuresti

Tel/Fax : 021-327 54 45

Tel. mobil : 0723 396 368

Program : luni-vineri 10.30-18.30

E-mail : amaneser@amaneser.ro

Web-site : www.amaneser.ro