



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

Training de autocunoaștere prin scufundări

Managementul stresului și al comunicării (Metoda ESPERE©)

19 - 26 iunie 2009

Locație: Sharm El Sheikh și Dahab (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 - emoție
- 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

Programul cursului

Ziua 1 (21/06): **Sharm El Sheikh.** Introducere în curs - meditație de conectare cu elementul apă.

Safari în desert cu ATV-urile.

Ziua 2 (22/06): **Dahab.** Curs de introducere în scufundări. Cursul alternează cu momente



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

de comunicare și împărtășire a experiențelor trăite pentru a amplifica resursele personale și pentru a depăși dificultățile.

Seara: plimbare pe camila (optional).

Ziua 3 (23/06): Sharm El Sheikh. Scufundări de pe barca în Marea Rosie; 2 scufundări pe zi care vor alterna cu momente de comunicare și împărtășire a experiențelor trăite pentru a amplifica resursele personale și pentru a depăși dificultățile.

Investiția dumneavoastră este de 1.000 Euro.

Taxa include:

- bilete de avion charter București - Sharm El Sheikh - București
- taxele de aeroport
- viza
- taxa de asistență
- 7 nopți de cazare la hotel Gazala Beach 4 stele + demipensiune
- cursul de introducere în scufundări
- cursul de autocunoaștere prin scufundări
- transport, masă pentru zilele de curs

Notă: În zilele de 24-25/06 participanții vor putea vizita monumentele istorice din Egipt la alegere (taxele pentru acestea nu sunt incluse în pret).

Inscrieri:

Înscrierile se pot face până la data de 9 iunie 2009, iar ultima zi pentru achitarea taxei de participare este 10 iunie 2009.

Inscrierile se fac fie telefonic la **021 327 54 45**, fie prin e-mail amaneser@amaneser.ro.

Va rugăm să achitați contravaloarea taxei de participare până la data stabilită de organizator.

Modalitatea de plată:

- direct, la sediul nostru din București, str. Matei Basarab, nr. 104, bl. 72, sc. 3, et. 5, ap. 88, interfon 88C, sector 3;



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

- prin virament bancar/mandat poștal, pentru **AMANESER S.R.L.**, în unul din conturile

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