



ZDRUŽENJE KONFERENČNIH TOLMAČEV SLOVENIJE
SLOVENE ASSOCIATION OF CONFERENCE INTERPRETERS

Združenje konferenčnih tolmačev Slovenije toplo vabi na delavnico

Uporabne osnove joge za tolmače in prevajalce

v petek, **10. novembra 2017**, od 10. do 13.15 ure

v Ubrani dvorani, Celovška 55, Ljubljana

Kaj?

Tokrat organiziramo nekoliko drugačno delavnico za tolmače, prevajalce in druge sedeče poklice, na kateri se bomo naučili, kako lahko **z drobnimi vajami, ki izhajajo iz joge, ublažimo posledice dolgotrajnega sedenja in stresa** ter se **sprostimo in umirimo**.

Kako?

Na triurni delavnici bomo spoznavali prakse, ki nam pomagajo, da vzpostavimo in ohranjamo **ravnovesje sredi življenjskih in delovnih izzivov**. Z vajami lahko **olajšamo posledice dolgega sedenja, izostrimo** pozornost in koncentracijo za zahtevnejše intelektualno delo, **ublažimo stres**, povezan z javnim nastopanjem ter se **umirimo po napornem delu**.

Delavnica bo razdeljena na **dva sklopa po uro in pol** s petnajstminutnim vmesnim odmorom.

Program delavnice

10.00–11.30

1. del: Vaje za poživitev in osredotočenje

Enostavni telesni položaji, ki jih lahko izvajamo zjutraj ali čez dan, da ublažimo posledice sedenja in sprostimo fizično napetost

Dihalne vaje za poživitev, izboljšanje koncentracije in premagovanje stresa, povezanega z javnim nastopanjem.

11.30–11.45

Odmor

11.45–13.15

2. del: Vaje za sprostitev in umiritev

Nežni sprostilni položaji

Dihalne vaje za umirjanje

Sproščanje z "jogijskim spancem" (joga nidro)

Razvijanje naravnosti ljubeče naklonjenosti



ZDRUŽENJE KONFERENČNIH TOLMAČEV SLOVENIJE
SLOVENE ASSOCIATION OF CONFERENCE INTERPRETERS

Kakršno koli predznanje ni potrebno, saj so vaje blage in namenjene vsem. Poudarek je na uporabnosti pri vsakdanjem delu in življenju. Oblečeni bodite v udobna oblačila. V Ubrani dvorani so na voljo podloge za na tla, odeje in blazine, lahko pa seveda s sabo prinesete tudi svoje.

Kdo?

Delavnico bo izvajala **Tina Košir**, ki se z jogo vsakodnevno ukvarja že vso odraslo dobo. Študirala je filozofijo in primerjalno književnost, v okviru obeh študijev pa se je podrobneje ukvarjala prav z azijskimi filozofijami in književnostjo. V Ljubljani vodi tečaje joge in meditacije, izvaja poljudna predavanja o zgodovini in filozofiji joge ter vodi literarne večere, dokončuje pa tudi doktorat, v katerem se ukvarja z indijsko filozofijo. S svojim pristopom k jogi, ki ga imenuje 'Joga – pot navznoter', ponuja orodja (različne tehnike, prilagoditve ...), da lahko na varen način sami raziskujete svoja telesna občutja in odzive. Pri njenem učenju je ključno vprašanje, kako drobce joge vnesti v življenje ter kako živeti bolj osredotočeno, umirjeno in ljubeče do sebe in drugih.

Kraj

Ubrana dvorana (nad picerijo Piramida), Celovška 55, Ljubljana
Parkirati je mogoče na parkirišču pri piceriji ali na parkirišču Tivoli (3 minute peš).

Prijave in cena

Zaradi lažje organizacije sprejemamo prijave na elektronski naslov zkts@zkts.si do vključno **petka, 27. oktobra 2017**. Število udeležencev je omejeno.

Cena delavnice za člane ZKTS in študente: **30,00 EUR**, za nečlane **40,00 EUR**.

Prijava je potrjena s plačilom kotizacije na transakcijski račun ZKTS:
SI56 0214 0009 2547 310, SWIFT(BIC): LJBAS12X, sklic 00 10-11-2017.

Vračilo kotizacije je možno ob odpovedi do vključno 3. 11. 2017, v primeru poznejše odpovedi vračilo ni mogoče.

Dodatne informacije: zkts@zkts.si ali po telefonu **041 648 416** (ZKTS), **041 586 476** (Veronika Pušnik).