

# Združenje konferenčnih tolmačev Slovenije

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

Kakršno koli predznanje ni potrebno, saj so vaje blage in namenjene vsem. Poudarek je na uporabnosti pri vsakdanjem delu in življenju.

## ***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***

Število mest na delavnici je omejeno na **10 udeležencev**.

Zaradi lažje organizacije sprejemamo prijave na elektronski naslov [zkts@zkts.si](mailto:zkts@zkts.si) do vključno **petka 27. oktobra 2017**.

Ker je število udeležencev omejeno, vam priporočamo, da se prijavite čim prej.

Cena delavnice za člane ZKTS: **30 EUR**.

Prednost imajo prijave, ki bodo prispele prej.

**Prijava je potrjena s plačilom kotizacije na transakcijski račun ZKTS:  
SI56 0214 0009 2547 310, SWIFT(BIC): LJBASI2X.**

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

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