

# Beautiful Aging Therapy - Pentru ca varsta e relativa - Un Program

BUCURESTI - 16 mai 2019 ora 08:37

Comunicat tip General in Sanatate

Batranetea poate aduce cu sine sentimentul ca viata isi pierde `magia` si ca lucrurile care obisnuiau sa iti faca placere nu mai sunt potrivite varstei. Ei bine, o minte sanatoasa si un spirit tanar nu tin cont de numarul de aniversari!

Asadar psihologul [Aida Ivan](#) a conceput un program holistic prin care magia tineretii este pastrata prin miscare usoara si [meditatie mindfulness](#) .



beautiful aging therapy - psiholog aida ivan

Ce este BAT? Beautiful Aging Therapy este o combinatie de exercitiu fizic si mental ce ajuta la obtinerea unui corp sanatos si a unui psihic echilibrat.

Frumusetea vine, intr-adevar, din interior. Un spirit tanar aduce acea stralucire si caldura pe chip, indiferent de varsta. Viata e presarata cu bucurii, mici sau mari, care asteapta sa fie descoperite si savurate.

Cand spunem tratament anti-aging, primul gand zboara la o variata gama de creme destinate pielii. Preocuparea de aspectul fizic este o deprindere raspandita, in special in randul femeilor, insa odata cu trecerea timpului ingrijirea exclusiva a exteriorului nu este de ajuns.

Nu numai tenul este cel care are nevoie de atentia si grija noastra. Spiritul creste

odata cu noi, invata si reuseste sa fie puternic, insa apropierea de batranete poate trezi temeri, incertitudini si poate ingropa visuri.

Batranetea este o etapa inevitabila, cu propriile provocari si bucurii, iar acceptarea acestei etape este primul pas spre dobandirea echilibrului interior.

Viata nu se sfarseste la 40 de ani. Intr-adevar, exista schimbari aduse de varsta, insa fiecare etapa, de la copilarie pana la batranete, este inconjurata de propriile provocari si bucurii. Optimismul, acceptarea si orientarea catre micile placeri ale vietii sunt obiectivul BAT.

Sanatatea fizica se afla in stransa legatura cu echilibrul psihic.

Terapia BAT este destinata persoanelor de orice varsta, chiar si de la 30 de ani.

Rezultatul va fi atins prin combinarea meditatiei cu meditatia mindfulness si cu yoga.

De ce meditatie? Ei bine, meditatia are numeroase efecte pozitive asupra psihicului.

Ajuta la scaderea nivelului de anxietate, la imbunatatirea memoriei, la atingerea stabilitatii emotionale si a capacitatii de a lucra mai usor in situatii stresante.

Yoga nu este numai despre miscare si posturi fizice, ci despre atingerea echilibrului interior. Practicarea yoga ne ajuta sa avem rabdare, sa ne acceptam asa cum suntem, sa ne ascultam corpul si sa traim armonios.

Mindfulness este constientizarea ce vine in urma focalizarii atentiei pe scop si pe non-judecarea lucrurilor. Este o practica foarte veche care ne ajuta sa ne concentrăm atentia asupra prezentului, sa inlocuim gandurile haotice cu linistea si sa savuram momentul pe care il traim.

Minfulness este o forma de meditatie inspirata de practicile budiste care ne ajuta sa fim observatori ai lumii noastre interioare, sa nu judecam si sa fim prezenti, atenti si impacati.

Un spirit tanar aduce cu sine tinerete!

## **Despre IXPR**

Infiintata in anul 2012, agentia IXPR furnizeaza solutii de continut, copywriting si dezvoltarea afacerii online din anul 2014. Serviciile agentiei: - copywriting - SEO si creativ - copywriting pentru social media - branding - solutii de continut pentru SEO si notorietate

## **IXPR**

<https://agentiadecontinut.ro>