

Dobrý den,

Těším se s vámi na viděnou na adrese **Krakovská 9, Praha 1** - viz mapka níže. Kancelář mám v přízemí, od recepcce doprava, nápis u dveří **OHARA CENTRUM** - zvonek je po pravé straně dveří pod nápisem.

Sezení může trvat až tři hodiny a cena za sezení je 3 000 Kč (cesta pro děti 2 000 Kč). V případě, že byste byl(a) nucen(a) své sezení zrušit, dejte mi, prosím, vědět co nejdříve. Při zrušení méně než 24 hod předem účtuji storno poplatek 1 000 Kč.

Před sezením doporučuji pouze lehkou stravu a prosím vyvarujte se silných stimulačních látek, např. nikotin, kofein a alkohol. Tyto povzbuzující prostředky mohou snížit schopnost přístupu k silným emocím, které představují klíčovou část celého procesu.

Také bych vám chtěla navrhnout, abyste si těsně po sezení vyhradil(a) určitý čas sám(a) pro sebe - pro další podpoření ozdravného procesu. Hlubková emoční léčba má za následek zvýšenou hladinu aktivity na buněčné úrovni, bez ohledu na to, zda byl konkrétní proces zaměřen na fyzické problémy nebo emoční tematiku. Po našem sezení by bylo dobré podpořit své tělo a postarat se o něj - třeba příjemnou koupelí, procházkou, výživnou polévkou nebo jen tím, že půjdete brzy spát a dopřejete si klid.

Je možné, že už před sezením budete citlivější nebo podrážděnější. Není třeba se znepokojovat, je to přirozené, jen si toho všimněte.

Nejlepší způsob, jak účinky procesu podpořit, je přijít na sezení otevřený(á) a odhodlaný(á) řešit cokoliv.

Těším se na naše setkání,
Lenka Ohara Kilčevská
OHARA CENTRUM
773 606 833

