



Certificate Academy for Mindful Teaching Method Eline Snel

Awarded to:

Magda Kasprzyk

has successfully completed the training course at the Academy for Mindful Teaching to become a mindful teacher.

He/she has proven that he/she is sufficiently equipped to give 'Mindfulness Matters!' training courses to children between 4 and 14 years of age.

The training course took place from August 2017 until March 2018.

The training consisted of a total hours of 195 hours

36 h	an eight-week MBSR mindfulness training course as preparation for the AMT course, homework and an intensive practice day
45 h	Academy for Mindful Teaching incl. preliminary interview, training, supervision, intermediate coaching
20 h	studying obligatory literature and preparation of lessons in attention training.
24 h	preparation of and carrying out of eight-week traineeship
60 h	intensive in-depth course: improving neural networks through (silence retreat) concentration/mindfulness training in five consecutive days
10 h ^{incl}	final project

After certification an annual professional training of 8-8 hours is required.

Date: March 16, 2018

Eline Snel, Founder and Director AMT



CERTIFICATE OF ATTENDANCE

Academy for Mindful Teaching
Method Eline Snel

Presented to:

Magda Kasprzyk

has successfully completed the two post-academic training days to become a trainer for adolescents (age 13-19), in addition to the training course at the Academy for Mindful Teaching to Mindfulness for Children

The training course took place in August 2018 in Leusden, the Netherlands.

Date: September 24, 2018

Eline Snel
Founder and Director AMT



Certyfikat ukończenia Certyfikowanego Kursu Compassion

Zaświadczamy, że:

Magda Kasprzyk

ukończyła Kurs Compassion, certyfikowany przez Mindfulness Association w wymiarze 64 godzin szkoleniowych, który odbył się we Wrocławiu i obejmował:

MODUŁ PIERWSZY – Podstawy praktyki współczucia

(11-12.05.2019r.)

MODUŁ DRUGI – Praca z wewnętrznym krytykiem

(6-7.07.2019r.)

MODUŁ TRZECI – Cztery nieograniczone jakości

(21-22.09.2019r.)

MODUŁ CZWARTY – Współczucie w działaniu

(16-17.11.2019r.)

Regularna praktyka Compassion

Praktyka własna, 45 minut codziennych ćwiczeń związanych ze współczuciem.

Anna Zubrzycki

Dyrektor Mindfulness Association Polska

Prowadzący

www.mindfulnessassociation.net



Mindfulness Association Polska

Zaświadczenie ukończenia Odosobnienia
'Gdzie życzliwość spotyka współczucie'
30 lipca – 4 sierpnia 2018, Kazimierz Dolny

Zaświadczamy, że:

Magda Kasprzyk

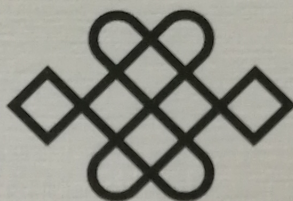
ukończyła w Kazimierzu Dolnym Odosobnienie 'Gdzie życzliwość spotyka współczucie' organizowane przez Mindfulness Association Polska. Podczas odosobnienia prowadzone były praktyki uważności i współczucia. Część odosobnienia odbyła się w ciszy. Odosobnienie poprowadzili nauczyciele Mindfulness Association Polska: Anna Zubrzycki i Angie Ball.

Data: 30.07.-04.08.2018r.

Miejsce: Lipowa Dolina, Wylągi 48, Kazimierz Dolny

Anna Zubrzycki (Dyrektor Mindfulness Association Poland, Prowadzący)

Angie Ball (Prowadzący)



Mindfulness Association
Poland

Certyfikat ukończenia
Treningu interpersonalnego i dopytywanie (inquiry) dla
obecnych i przyszłych nauczycieli mindfulness

Zaświadczamy, że:

Magda Kasprzyk

18 lutego 2018r., ukończyła we Wrocławiu Trening interpersonalny i dopytywanie (inquiry) dla obecnych i przyszłych nauczycieli mindfulness.

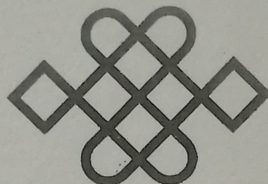
Czas trwania: 14 godzin

Data: 17 – 18.02.2018r.

Annick Nevejan

Prowadzący

Mindfulness Association Polska



Mindfulness Association
Poland

Wrocław, 07.11.2017r.

Zaświadczenie

Zaświadczam, że Magda Kasprzyk wzięła udział w Odosobnieniu pogłębiającym uważność i współczucie w relacjach międzyludzkich, odkrywanie wcielonego współczucia w związkach, organizowanym przez Mindfulness Association Polska w Folwarku Jackowo w dniach 19-25 czerwca 2017.

Odosobnienie było prowadzone przez zespół tutorów: Annick Nevejan, Olaf van Kooten i Anna Zubrzycki.

Na harmonogram odosobnienia składały się:

- Poranna sesja siedzącej medytacji, medytacja chodzona, siedzenie
- Praktyka interpersonalna
- Uważny ruch
- Sesja praktyki prowadzonej
- Przegląd praktyki uważności
- Podsumowanie dnia oraz pytania i odpowiedzi
- Mowa na temat Czterech Podstaw Uważności

Z poważaniem,

Anna Zubrzycki

Fundacja Voices

ul. Wilhelma Roentgena 10/14, 50-362 Wrocław
NIP: 8982210788, REGON: 361071523
KRS: 0000528085



Mindfulness Association
Poland

Certyfikat ukończenia Mindfulness Based Living Course

Zaświadczamy, że:

Magda Kasprzyk

12 czerwca 2017r., ukończyła we Wrocławiu Mindfulness Based Living Course,
certyfikowany przez Mindfulness Association Ltd.

Szkolenie składało się z następujących części:

- 19.04.2017r. – Tydzień 1 – Co to jest Mindfulness i po co
- 26.04.2017r. – Tydzień 2 – Ciało jako miejsce bycia obecnym
- 10.05.2017r. – Tydzień 3 – Wprowadzenie podpory uważności
- 17.05.2017r. – Tydzień 4 – Praca z rozkojarzeniem
- 24.05.2017r. – Tydzień 5 – Badanie strumienia myśli
- 27.05.2017r. – 10:00 – 16:00 – Dzień praktyki
- 31.05.2017r. – Tydzień 6 – Postawa obserwatora
- 05.06.2017r. – Tydzień 7 – Samoakceptacja
- 12.06.2017r. – Tydzień 8 – Życie w oparciu o Mindfulness, Podsumowanie – Reszta życia

Czas trwania: 22 godziny

Data: 19.04.-12.06.2017r.

Anna Zubrzycki

Krystyna Boron-Krupińska