Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Empatyczna integracja



Data
20-06-2024r.

Godzina
18.00

Miejsce
KDK Gryf, ul. Sobieskiego 13

Wstęp
50 zł

Spotkanie

Treść

Konstanciński Dom Kultury zaprasza do willi Gryf (ul. Sobieskiego 13) w czwartek (20 czerwca) na spotkanie Empatyczna integracja – zabawa, ruch, automasaż i wymiana myśli. To trzecie z czterech spotkań w ramach cyklu pt. „Empatyczny czerwiec”. Start godz. 18.00. Spotkanie prowadzą Kasia Romaniuk – trenerka empatycznej komunikacji, mediatorka, Małgorzata Kostecka – arteterapeutka, instruktorka dramy oraz Iwona Abramowicz – masażystka, refleksolog, pasjonatka świadomej pracy z ciałem i naturalnych sposobów dbania o fizyczny, emocjonalny i duchowy dobrostan .

Konstanciński Dom Kultury zaprasza na cykl spotkań pt. Empatyczny czerwiec, których motywem przewodnim jest komunikacja, połączenie, porozumienie, empatia i autentyczność. Trzecie spotkanie poświęcone będzie empatycznej integracji. Podczas zajęć będzie można skontaktować się z własnym ciałem poprzez automasaż – ćwiczenia na podłodze na macie w łagodności i uważności. Nauczymy się słuchania własnego ciała i zwracania uwagi na odczucia, jakie się w nas pojawiają. Będzie praca nad miękkością, rozciąganiem, siłą, byciem tu i teraz.

Istotne informacje:

Należy zabrać ze sobą maty do jogi, karimaty lub koc. Warto też wziąć małą poduszkę pod głowę i skarpetki na zmianę. Ubranie wygodne, najlepiej długie spodnie i długi rękaw. Można wziąć ulubiony wałek do rolowania, ale nie jest to konieczne.

Otwarte spotkanie z możliwością przyjścia z dziećmi w wieku od 10 lat.

Skontaktuj się z prowadzącą pod nr telefonu **606 327 835**, jeśli masz wątpliwości lub pytania.

Zapisy: iwona [dot] abra @ gmail [dot] com

Prowadzące: Kasia Romaniuk, Gosia Kostecka, Iwona Abramowicz

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/events/empatyczna-integracja