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

Empatyczna integracja – zabawa, ruch, automasaż i wymiana myśli



Data
29-09-2024r.

Godzina
10.30

Miejsce
KDK Gryf, ul. Sobieskiego 13

Wstęp
płatny

Spotkanie

Treść

Konstanciński Dom Kultury zaprasza do willi Gryf (ul. Sobieskiego 13) w niedzielę (29 września) na spotkanie Empatyczna integracja – zabawa, ruch, automasaż i wymiana myśli. Start godz. 10.30. 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 otwarte spotkanie z możliwością przyjścia z dziećmi. Podczas zajęć skontaktujemy 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. Będziemy też pracować nad miękkością, rozciąganiem, siłą, byciem tu i teraz – obecnością. Na początku i końcu spotkania usiądziemy w empatycznym, wielopokoleniowym kręgu, będzie możliwość podzielenia się tym, z czym przychodzisz na spotkanie, co jest dla Ciebie cenne, ważne, interesujące, jakie spełnione lub niezaspokojone potrzeby dostrzegłeś/aś?

Krąg jest najstarszym znanym ludzkości pomysłem na spotkanie, takim, na którym chcemy być ze sobą w równości i poczuciu bezpieczeństwa. Krąg jest czymś najbardziej naturalnym. Nie trzeba się go uczyć. Każdy już to umie! W kręgu możemy doświadczyć wymiany, wspólnoty i poczucia połączenia oraz przyjęcia tego, jakie jesteśmy bez oceniania. Krąg to wyrażanie siebie oraz słuchanie siebie i innych. Krąg zaprasza do otwartości i uczciwości, odważnego wyrażania swojej prawdy, często złożonej prawdy i wysłyszenia innych prawd!

Prowadzące: Kasia Romaniuk, Gosia Kostecka, Iwona Abramowicz

Istotne informacje:

- prosimy o zabranie z sobą maty do jogi, karimaty oraz koca i wygodnego ubrania na zmianę najlepiej „na cebulkę” na przykład koszulka + leginsy i bluza z długim rękawem (dres)
- można wziąć ulubiony wałek do rolowania, ale nie jest to konieczne
- skontaktuj się z prowadzącą, jeśli masz wątpliwości, czy twój stan zdrowia umożliwia udział w zajęciach z automasażu

Zapisy: iwona [dot] abra  gmail [dot] com (iwona[dot]abra[at]gmail[dot]com)

Kolejne spotkanie: 20 października, niedziela, godz. 10.30-14.30

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/events/empatyczna-integracja-zabawa-ruch-automasaz-i-wymiana-mysli