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

Spotkania w Gryfie: Automasaż i taniec intuicyjny

Data
10-01-2025r.

Godzina
18.30

Miejsce
KDK Gryf, ul. Sobieskiego 13

Wstęp
dobrowolny

Spotkanie

Treść

Konstanciński Dom Kultury zaprasza do willi Gryf (ul. Sobieskiego 13) na otwarte spotkanie podczas którego skontaktujemy się z własnym ciałem poprzez automasaż.

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?

Prowadzące: Małgorzata Kostecka: Arteterapeutka, instruktorka dramy, trenerka ruchu rozwijającego wg W. Sherborne, trenerka metody pracy z ciałem i emocjami Living Dance Form. Współzałożycielka teatru tańca i improwizacji poRuszenie. Od wielu lat praktykuje różne formy pracy z ciałem i tańcem np joga, 5 rytmów, kontakt improwizacja masaż Lomi Lomi brała udział w preformacjach i spektaklach tanecznych.

Iwona Abramowicz: masażystka, refleksolog, pasjonatka świadomej pracy z ciałem i naturalnych sposobów dbania o fizyczny, emocjonalny i duchowy dobrostan. Dbając o kondycję sama również korzysta z masażu i eksploruje różne formy ruchu. Poza praktyką masażu i refleksoterapii Iwona prowadzi spotkania z nauką masażu Shiatsu, których przesłaniem jest budowanie i wzmacnianie naturalnie dobrych relacji w rodzinie i w społeczeństwie.

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. 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 poprzez e-mail: iwona [dot] abra gmail [dot] com

Kolejne spotkanie: 31 stycznia, godz. 18:00-21:30

Wiek: dorośli oraz dzieci od 10 roku życia

Wstęp: opłata dobrowolna

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/events/spotkania-w-gryfie-automasaz-i-taniec-intuicyjny