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

„Budzimy się po zimie" – warsztaty pracy z ciałem



Data
14-03-2025r.

Godzina
18.00

Miejsce
KDK „Gryf”, ul. Sobieskiego 13

Wstęp
płatny

Spotkanie

Treść

Konstanciński Dom Kultury „Gryf” zaprasza na cykl warsztatów pracy z ciałem. Pierwszy z nich pt. „Budzimy się po zimie" odbędzie się w piątek (14 marca).

Uczestnikiem warsztatów może być każdy, niezależnie od poziomu sprawności ruchowej czy wieku. Na zajęciach będzie można nauczyć się słuchać własnego ciała i zwracać uwagę na odczucia, jakie się pojawiają. Cykl warsztatów pracy z ciałem poprzez automasaż (ćwiczenia na macie w łagodności i uważności) oraz taniec intuicyjny z wykorzystaniem metody Living Dance Form, która opiera się na podążaniu za naturalnym ruchem i rytmem. Podczas zajęć poruszycie w waszych ciałach (a za tym także w umysłach i duszach) to, co nie jest często poruszane: takie mięśnie, do których się trudniej dociera, takie organy, o których się czasem nie pamięta. Zajęcia będą okazją do spotkania ze sobą i innymi w radosnej atmosferze. Zobaczymy, co się wydarzy.

Na zajęciach będziecie :

- budować zaufanie do samego siebie,
- szukać zrozumienia we własnym ciele,
- budzić świadomość ciała,
- pozwalać, aby prowadziło was ciało, a nie umysł,
- budować relację z własnym ciałem,
- uczyć się jak słuchać własnego ciała,
- pracować ze zmysłami (oddechem, dotykiem)

Każde spotkanie rozpocznie się krótkim wprowadzeniem, na koniec będzie czas na podzielenie się tym, co się wydarzyło podczas warsztatów.

Na zajęcia proszę zabrać z sobą matę do jogi lub karimatę oraz koca i wygodne ubranie na zmianę najlepiej „na cebulkę” na przykład koszulka, leginsy i bluza z długim rękawem albo 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/tańca intuicyjnego.

Zapisy przyjmowane są przez wypełnienie formularza:
https://forms.gle/nB358iJ8GtKtZF7f9
Odpłatność z góry za cykl 4 warsztatów 200 zł.
Wejście na pojedyncze warsztaty: 80 zł (można opłacić z góry przy zapisie lub na miejscu).

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.

Kolejne warsztaty :

- 11 kwietnia, godz. 18.00 – 21.00 Wiosenne poRuszenie
- 9 maja, godz. 18.00 – 21.00 Pełny rozkwit
- 13 czerwca, godz. 18.00 – 21.00 Ku Słońcu – podróż do wewnętrznego dziecka

---

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/events/budzimy-sie-po-zimie-warsztaty-pracy-z-cialem