



ZAPROSZENIE NA WARSZTATY

**Odpoczynek to też siła - poznaj swój sposób na regenerację.
Warsztat wspierający dobrostan, samoświadomość i równowagę psychofizyczną.**

Adresaci: zainteresowani nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy, psycholodzy, specjaliści.

Termin: 29.09.2026 r. w godz. 18:30-20:00 (2 godz.)

Miejsce: PCEiK, ul. Wojska Polskiego 56, 56-400 Oleśnica

Zgłoszenie udziału: do 28.09.2026 r. <https://forms.gle/8HxmUXDQ22xjcZ2C8>

(limit miejsc: 20, wymagana mata/ karimata)

Cel główny: Rozwijanie świadomości własnego ciała, potrzeb związanych z odpoczynkiem oraz poznanie i praktyczne doświadczanie różnych sposobów wspierania regeneracji poprzez ruch, oddech, relaksację, zatrzymanie, uważną obecność, samoregulację.

Program:

- 1. Ciało jako źródło informacji** - rozpoznawanie sygnałów płynących z ciała i miejsc napięcia.
- 2. Uwolnienie napięć w ciele** - świadome napinanie i rozluźnianie mięśni.
- 3. Uważność ruchowa** - zatrzymanie, obserwacja ciała i świadomy ruch bez oceniania.
- 4. Oddech jako narzędzie regulacji** - proste praktyki oddechowe wspierające wyciszenie i samoregulację.
- 5. Somatyczny reset** - wykorzystanie ruchu, oddechu i kontaktu z ciałem do redukcji napięcia i odzyskania energii.

Osoba prowadząca: Beata Horbacz - nauczycielka wychowania fizycznego z 32-letnim stażem pracy, absolwentka studiów podyplomowych Karkonoskiej Akademii Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze na kierunku choreoterapia, absolwentka interdyscyplinarnego kursu choreoterapii - Choreo4Life Regina Wolska, absolwentka kursów praktycznych terapii ruchem i tańcem prowadzonych przez Sylwię Sawę-Pasternak, uczestniczka trzech cykli kursów arteterapii dr Anny Glińskiej-Lachowicz, uczestniczka szkolenia Ośrodka Terapii Tańcem i Ruchem IBA Izabela Guzek, uczestniczka szkolenia Edukator KINED Joanna Zwoleńska. Pasjonatka terapii tańcem i ruchem. Zafascynowana sztuką motywacji i metodą podnoszenia słów Tomasza Zielińskiego - prezesa Akademii Komunikacji oraz współzałożyciela Fundacji Usłyszeć na Czas. Rytm, oddech, muzyka, ruch to jej droga do harmonii ciała i umysłu, a spotkania w Kobiecym kręgu to proces rozwoju osobistego.

Odpłatność:

- **50 zł** dla nauczycieli jednostek oświatowych, których organ prowadzący ma podpisaną umowę na 2026 rok dotyczącą organizacji i prowadzenia doskonalenia zawodowego w PCEiK w Oleśnicy (Miasto Oleśnica, Gmina Oleśnica, MiG Bierutów, MiG Twardogóra, MiG Syców, Gmina Dobroszyce) oraz jednostek, dla których organem prowadzącym jest Powiat Oleśnicki.
- **100 zł** dla pozostałych uczestników.

Warunki rezygnacji:

Bezpłatnej rezygnacji w formie pisemnej (e-mail, sms) można dokonać najpóźniej na 2 dni robocze przed rozpoczęciem pierwszego spotkania. Rezygnacja po terminie lub niezgłoszona nieobecność spowoduje zobowiązanie pokrycia kosztów organizacyjnych (50% ceny w ofercie).