



ZAPROSZENIE NA WARSZTATY

Równowaga i spokój. Ciało, oddech, ruch - w stronę siebie. **Warsztaty wspierające dobrostan, wewnętrzną równowagę i kontakt ze sobą.**

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

Termin: 15-22-29.09.2026 r., 6-13-20-27.10.2026 r., 3.11.2026 r. w godz. 18:30-20:00 (16 godz.)

Program:

1. Poczuj swoją siłę - ciało, które daje Ci oparcie. ♦ rozwijanie świadomości ciała ♦ ciało jako źródło informacji i zasobów ♦ znaczenie stóp i ugruntowania w codziennym funkcjonowaniu ♦ pozycje mocy ♦ świadomy ruch ♦ ruch jako narzędzie samopoznania ♦ kontakt z własną siłą i stabilnością.	2. Zatrzymaj się. Oddychaj. Bądź. - chwila tylko dla Ciebie. ♦ praktyka obecności w chwili bieżącej ćwiczenia uważności ♦ świadome zatrzymanie jako przestrzeń wyboru ♦ rozwijanie umiejętności obserwowania własnych doświadczeń ♦ oddech jako wsparcie równowagi psychofizycznej ♦ rola ciszy i odpoczynku w codziennym życiu ♦ uważność na sygnały płynące z ciała
3. Od napięcia do ulgi - znajdź swój sposób na spokój. ♦ rozpoznawanie napięcia w ciele ♦ sposoby redukcji napięcia ♦ techniki relaksacyjne wspierające regenerację ♦ świadomy oddech i wyciszenie ♦ dźwięk jako element relaksacji ♦ elementy pantomimy ♦ budowanie ruchu od emocji do emocji ♦ odkrywanie własnych sposobów osiągnięcia spokoju.	4. Daj emocjom ruch - wyraż to, czego nie trzeba mówić. ♦ kontakt z emocjami poprzez ruch ♦ ekspresja poprzez ciało ♦ spontaniczny ruch i improwizacja ♦ twórcze wyrażanie doświadczeń ♦ rozpoznawanie własnych potrzeb i zasobów ♦ ruch jako forma komunikowania doświadczeń ♦ refleksja nad własnymi doświadczeniami
5. W zgodzie ze sobą - czego potrzebuję, co jest dla mnie ważne? ♦ rozpoznawanie własnych potrzeb ♦ identyfikowanie osobistych wartości ♦ Koło Życia jako narzędzie autorefleksji ♦ równowaga pomiędzy różnymi obszarami życia ♦ zasoby i obszary wymagające większej troski ♦ kontakt z własnymi priorytetami planowanie małych kroków wspierających dobrostan.	6. Mój głos, moje granice - odważnie i w zgodzie ze sobą. ♦ głos jako narzędzie wyrażania siebie ♦ komunikowanie potrzeb ♦ stawianie i respektowanie granic ♦ uważne słuchanie wzajemne wsparcie ♦ współpraca w parach i grupie ♦ budowanie poczucia wspólnoty ♦ wyrażanie siebie w relacji z innymi.
7. Razem - ale w zgodzie ze sobą. ♦ współpraca i budowanie więzi ♦ taniec w kręgu jako forma integracji ♦ spontaniczny ruch ♦ kreatywność i zabawa ♦ joga śmiechu ♦ wzmacnianie poczucia wspólnoty ♦ uważne słuchanie i obecność w kontakcie z drugą osobą ♦ komunikacja niewerbalna ♦ zachowanie kontaktu ze sobą w relacji z grupą ♦ doświadczanie radości i lekkości	8. Mam Moc - zabieram ze sobą to, co mnie wspiera. ♦ odkrywanie własnych mocnych stron ♦ docenianie własnych zasobów i osiągnięć ♦ rozwijanie poczucia sprawczości i zaufania do siebie ♦ praktyka wdzięczności ♦ spontaniczny ruch i twórcze działanie ♦ refleksja nad tym co wspiera mój spokój i równowagę ♦ stworzenie osobistego zestawu praktyk wspierających dobrostan ♦ integracja doświadczeń przez ruch relaksację i rozmowę w kręgu ♦ podsumowanie doświadczeń z całego cyklu

Cel główny: Wzmacnianie dobrostanu i równowagi psychofizycznej poprzez redukcję napięcia, rozwijanie uważnego kontaktu ze sobą oraz odkrywanie indywidualnych sposobów regeneracji - poprzez ruch, taniec, świadomy oddech, relaksację, ciszę i twórczą ekspresję.

Osoba prowadząca: Beata Horbach - 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 Kobięcym kręgu to proces rozwoju osobistego.

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

Zgłoszenie udziału: do 14.09.2026 r. <https://forms.gle/8HxmUXDQ22xjcZ2C8> **Limit miejsc: 12**

Odpłatność: 350 zł za cykl 8 spotkań

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).