"Świadoma kobieta to ja! Uwolnij swoje wnętrze"

Program warsztatów

#UważnośćNaCoDzień

Dzień 1 (czwartek)

12:00 Przyjazd, relaks i czas dla siebie. 3...2...1. Poznajemy siebie i poznajemy miejsce. Spacer przepiękną leśną promenadą nad morze i jedną z najpiękniejszych plaż w Polsce (Ola)
17:00 Powitanie i wstęp do warsztatów (Ola, Lana, Wojtek)
17:30 Obiadokolacja
18:30 Warsztat "Jak rozpocząć swoje najlepsze życie od zaraz?" + nauka świadomego oddechu* (Lana, Wojtek)
20:30 Techniki relaksacyjne i medytacja** (Lana)

Dzień 2 (piątek)

9:00 Śniadanie
10:00 Wycieczka rowerowa po okolicy + sesja oddychania w plenerze (plaża, wydmy, Biała Góra, stadnina koni) (Ola, Wojtek)
13:00 Warsztaty z robienia kosmetyków naturalnych*** (Ola)
14:00 Spacer po jednym z najładniejszych lasów w okolicy lub czas wolny
15:00 Jak zwiększać swoją świadomość i wzmacniać poczucie własnej wartości? #selflove**** (Ola)
16:00 Obiadokolacja
17:30 Warsztat relaksacyjny***** (Lana)
19:00 Relaksacja i medytacja (Lana)
20:00 Wieczór integracyjny przy grillu w wersji wege

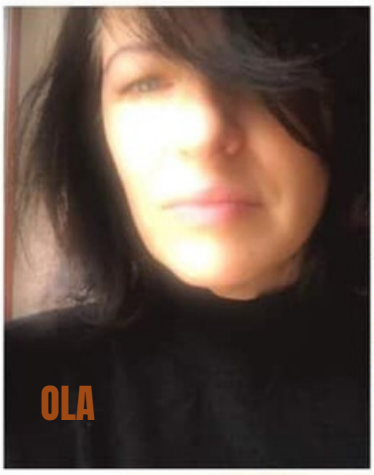
Dzień 3 (sobota)

9:00 Śniadanie
11:00 Warsztat uważności i arteterapii****** (Lana)
14:00 Czas wolny
16:00 Zarządzanie energią osobistą. Jak wydobyć z siebie supermoce?******* (gość specjalny Joanna Rek-Faber)
17:00 Obiadokolacja
18:30 Warsztat oddychania******** (Wojtek)
19:00 Techniki relaksacyjne i medytacja (Lana)
20:30 Chillout i długie rozmowy przy winie i kominku

Dzień 4 (niedziela)

9:00 Śniadanie
11:00 Morsowanie dla chętnych. Dobra zabawa i hartowanie, bo Bałtyk hartuje o każdej porze roku :-) (Ola)
13:00 Wspólna fota na pamiątkę
14:00 Zakończenie wyjazdu

Białogóra
15-18 kwietnia 2021



"Świadoma kobieta to ja! Uwolnij swoje wnętrze"

Opis warsztatów

#UważnośćNaCoDzień

Dzień 1 (czwartek)

***Jak rozpocząć swoje najlepsze życie od zaraz?**
Zwiększenie samoświadomości i odpowiedzialności za siebie, swoje myśli i czyny może doprowadzić do wielu pozytywnych zmian w życiu. Tak było w przypadku Lany i Wojtka, którzy zmienili swoje życie o 180 stopni pomimo przeciwności losu. Podzielą się z Wami technikami oraz ćwiczeniami, które im pomogły przejść niejedną burzę w ich życiu i używają ich na co dzień.

Warsztat pomoże Wam:
- poprawić komunikację z ludźmi,
- uwolnić umysł i przejąć kontrolę nad własnymi myślami,
- pozbyć się negatywnych myśli o sobie i innych,
- zwiększyć poczucie własnej wartości,
- nauczyć się prostych technik na poprawę swojego samopoczucia i zdrowia , które możecie zastosować od zaraz.

***Nauka świadomego oddechu**
Wasz oddech to życie, którym jesteście. Oddech jest połączony z uczuciami, których doświadczacie i ranami z przeszłości, które w sobie nosicie. Jest też źródłem Waszej energii i sposobem na jej oczyszczenie. Podczas warsztatów dowiecie się jakie są rodzaje oddechu i jak oczyszczać się z pomocą swojego naturalnego oddechu.

****Techniki relaksacyjne i medytacja**
Wszyscy żyjemy w szybkim świecie. Bywamy zestresowani, niespokojni, roztargnieni, zmęczeni lub/i senni. Podczas warsztatów poznasz różne techniki relaksacji i medytacji, aby uwolnić część swojego stresu i zyskać dużo pozytywnej energii.

Dzień 2 (piątek)

*****Warsztaty z robienia kosmetyków naturalnych**
Wykonany kilka prostych kosmetyków domowej roboty z użyciem naturalnych składników i od razu je wykorzystamy. Do domu zabierzecie ze sobą kilka przepisów na domowe spa i wskazówek jak znaleźć na nie czas.

******Jak zwiększać swoją świadomość i wzmacniać poczucie własnej wartości? #selflove**
Podczas tego warsztatu poznacie dekalog współczesnej świadomej kobieta i dowiecie się jak najskuteczniej podnosić poczucie własnej wartości. Otrzymacie też wiele praktycznych wskazówek jak pokochać siebie, jak pielęgnować miłość do siebie i jak znaleźć na nią czas.

*******Warsztat relaksacyjny**
Warsztat obejmuje różne ćwiczenia relaksacji dynamicznej, aby pomóc zyskać więcej pozytywnej energii z pomocą innych uczestniczek grupy.

Co Was czeka?

Taniec energetyczny
Czas na dobrą zabawę i pozytywną energię w grupie. Będziemy dzielić się swoimi przemyśleniami na temat tu i teraz. Będziemy tańczyć tak jak się nam podoba, aby się zrelaksować, aby dać sobie więcej zabawy i pozytywnej energii.

Masaż tantryczny
Czeka Was nauka tantrycznego masażu. Ta technika pomoże Wam uzyskać dobrą energię, zrelaksować się, poczuć więcej intymności i miłości. Masaż tantryczny zmienia jakość życia. Możecie też skorzystać z tej techniki po warsztatach i poprosić swojego partnera, aby wykonał taki masaż tuż przed zaśnięciem.

"Granica tego, co możliwe, jest w Twojej głowie.
Mogą Cię zatrzymać tylko te ściany, które stawiasz sam."

Dzikie Zwierzęta - grupowa praktyka Gestalt
Często nie chcemy pokazywać swojej złości. Tłumienie frustracji prowadzi do długotrwałego obniżenia nastroju, osłabienia odporności, a w konsekwencji do wielu chorób. W terapii Gestalt nazywamy to **retrofleksją**. To doskonałe ćwiczenie na pozbycie się nagromadzonego gniewu, żalu, agresji i powstrzymywanych uczuć i emocji.

Medytacja tantryczna
Medytacja tantryczna w parach i ćwiczenie zwane „strumieniem" pomagają przywrócić kontakt ze sobą, zapobiegają wypaleniu i pozwalają uzyskać wsparcie od innych. Pod koniec tej medytacji wymienicie się z drugą osobą dobrymi słowami. To ulubione ćwiczenie Lany, które ma największą moc.

Dzień 3 (sobota)

********Warsztat uważności i arteterapii**
Arteterapia, czyli leczenie sztuką.
Czujecie czasem zmęczenie, ponieważ życie i ludzie wysysają z Was całą energię? Potrzebujecie odpoczynku, brakuje Wam kreatywności, relaksu lub inspiracji?

Jeśli tak, ten warsztat jest dla Was! Arteterapia to terapia przez sztukę. Taniec, śpiew, rzeźba, malarstwo otwierają nam dostęp do naszego wnętrza: emocji, potrzeb czy lęków.

Podczas warsztatu **uważności i arteterapii** nauczycie się jak:
- używać swojej kreatywności, aby redukować stres,
- poczuć silną więź ze sobą,
- poczuć się bardziej zrelaksowanymi,
- zarządzać energią swojego ciała.

Sesja arteterapii połączona z uważnością
Warsztaty arteterapii będą opierały się na pracy z przygotowanymi artystycznymi obrazami i sylwetkami postaci. Poznacie kilka oryginalnych funkcji tej praktyki uważności.To świetna okazja do rozwinięcia swoich zdolności twórczych i przezwyciężania sztywnych mechanizmów ochronnych oraz aktywacji twórczego myślenia i wyobraźni. Dzięki temu lepiej zrozumiecie siebie oraz naturę swoich problemów i trudności. To z kolei prowadzi do pozytywnej trwałej zmiany w relacjach z otoczeniem oraz jakości swojego życia.

Arteterapia połączona z malowaniem mandali
Podczas rysowania mandali nawiązujemy kontakt z naszą wewnętrzną jaźnią, intuicją i uczuciami. Mandala zapewnia dostęp do głębokiej świadomości, która pomaga określić wewnętrzną sytuację w danej chwili i poznać swoje prawdziwe potrzeby.

*********Zarządzanie energią osobistą. Jak wydobyć z siebie supermoce?**
Po krótkim wprowadzeniu, w którym poznacie najważniejsze tajniki, by Wasza energia była Waszym wsparciem, zaprosimy Was do części warsztatowej.
Za pomocą opartej na fotografii metody **Points of You**, będziecie miały okazję przyjrzeć się swojej energii z zupełnie innej perspektywy. Odbędziecie podróż, która pozwoli Wam dostrzec swoją moc, czas i energię, to co działa i to co można ulepszyć poprzez obraz, podszept intuicji i poszerzające Waszą perspektywę ćwiczenia. Po tym spotkaniu będziecie wiedziały jak sprawić by Wasz życiowy powerbank był zawsze naładowany do pełna.

**********Warsztat oddychania**
Często niedoceniamy oddechu, który jest naturalnym rozwiązaniem na stres. Oddech dotlenia mózg, dodaje nam jasności umysłu, pomaga się skupić i być kreatywnym. Kluczem jest rozpuszczanie emocji i bycie świadomym podczas stresujących sytuacji, kiedy często blokujemy oddech. Przeprowadzimy kilka ćwiczeń oddechowych z oddechem sięgającym oraz słuchającym, aby nauczyć Was świadomego oddychania. Sesje oddychania będziemy praktykować nie tylko w sali warsztatowej, ale też na świeżym powietrzu - na plaży, na wydmach, w lesie czy ogrodzie.