

JESTEŚ CAŁOŚCIĄ

ciało umysł emocje



Ciało, umysł i emocje to jedność.

W dzisiejszych czasach hołdujemy chłodnemu umysłowi i racjonalnej analizie. Często zanurzamy się w myślach, w efekcie później nie potrafimy wyjść z zakłętego kręgu, który więzi nas między przeszłością a przyszłością. Nie pozwalając doświadczyć teraźniejszości. Zamartwiamy się. Będąc w głowie i ciągle analizując oddalamy się od ciała i jego doznań.

Jedynie ciało jest zanurzone w tu i teraz - to ono może dać nam uspokojenie.

Umysł potrafi stworzyć każdą fikcję. Możemy o czymś nie pamiętać, ale nasze ciało to pamięta. To w nim tworzą się zatrzymania, zawieszenia, zamrożenia - poprzez napięcia mięśniowe, które następnie mogą tworzyć bloki mięśniowe, a także utrwalone postawy ciała.

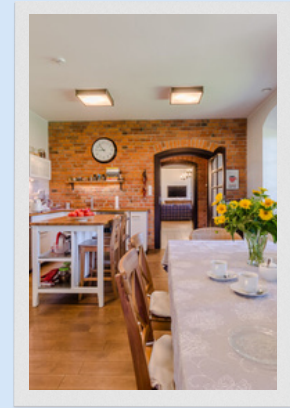
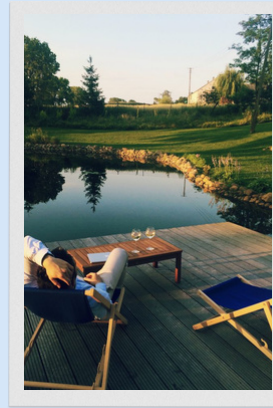
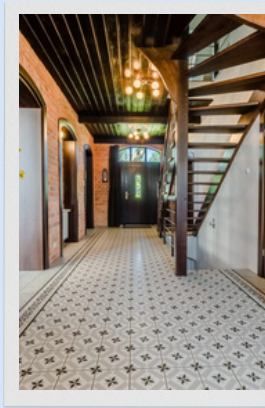
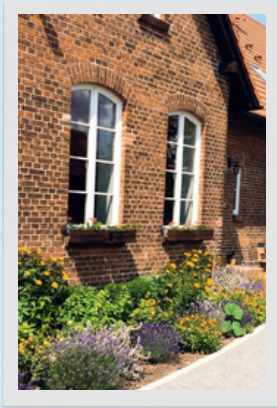
Dlaczego warsztat "Jesteś całością"?

Warsztat „Jesteś całością” koncentruje się na sposobach wzmacniania cielesnego Ja, jako fundamentu Ja psychicznego. Przygotowując warsztat postawił sobie za cel zapewnić narzędzia i zasoby do Twojej uzdrawiającej podróży.

Podczas warsztatu doświadczysz swojego ciała, które zacznie Cię wspierać w Twoim rozwoju. Znajdziesz w sobie oparcie. Ciało stanie się dla Ciebie kompasem, z którego będziesz mógł korzystać. Poznasz niezbędnik złożony z fundamentalnych doświadczeń ciała, które dają poczucie fizycznej, realnej obecności, przyjemność przepływu uczuć i ożywiającej energii, siłę i możliwości reagowania.

Wzmacniane w ten sposób ciało wspiera siłę psychiczną, integralność człowieka, zakotwicza w tu i teraz, i tworzy bezpieczne ramy dla przeżywania emocji oraz ich regulacji.

Gdzie jedziemy?



Dom gościnny Stara Szkoła Trzcina 20 położony w miejscowości Trzcina w sercu Welskiego Parku Krajobrazowego to idealne miejsce o przytulnym wnętrzu oraz w otoczeniu pięknej przyrody. Ten dom to cegielka dołożona do ratowania pamiątek przeszłości. Stworzony z sercem i ogromnym sentymentem, który mieści się w budynku po starej szkole i jest otoczony przez lasy, łąki, rzekę Wel i jezioro Kiełpińskie.

Na miejscu będą zapewnione wszelkie pomoce niezbędne do warsztatów i pilatesu.
Zabierz ze sobą jedynie wygodne ubrania i otwartość na doświadczenia.

Jak dojechać?

Stara Szkoła Trzcina 20
13-324 Grodziczno

Każdy z uczestników dojeżdża we własnym zakresie, koszty dojazdu nie są wliczone w cenę. Podczas zapisów prosimy o informację czy podróżujesz samochodem i możesz zabrać kogoś ze sobą, lub czy szukasz transportu z innym uczestnikiem. Postaramy się pomóc w organizacji wspólnego dojazdu.

Kim jesteśmy?



Sandra Kłos

PSYCHOLOG I PSYCHOTERAPEUTA

Prowadząca warsztat "Jesteś Całością", która łączy wiedzę z 5 różnych nurtów terapeutycznych w celu nauki samoregulacji i kontaktu z ciałem.



Anna Gaworska

INSTRUKTORKA PILATESU

Prowadzi zajęcia Body & Mind, które łączą pracę z ciałem z technikami oddechowymi regulującymi pracę układu nerwowego.

Jak spędzimy czas?



PIĄTEK

16:00 przyjazd i zameldowanie
17:00 **warsztat rozwojowy (2h)**
19:00 kolacja
20:30 **pilates (1h)**

SOBOTA

7:30 **uziemianie**
8:00 **pilates (1h)**
9:30 śniadanie
10:30 **warsztat rozwojowy (4h)**
14:30 obiad
15:30 **warsztat rozwojowy (4h)**
19:30 kolacja
20:30 **relaksacja (1h)**

NIEDZIELA

8:00 **pilates (1h)**
9:00 śniadanie
10:00 **warsztat rozwojowy (3h)**
13:00 obiad
14:00 **warsztat rozwojowy (2h)**
16:00 **pożegnanie**

Co zawiera cena?

- 2 noclegi w pokoju 2 lub 3-osobowym
- pyszne dania wegetariańskie oraz mięsne (2 kolacje, 2 śniadania i 2 obiady)
- bufet z kawą, herbatą i wodą dostępny cały dzień
- cały obiekt Stara Szkoła Trzcina 20 jest zarezerwowany tylko dla naszej grupy
- 15 godzin warsztatów rozwojowych z Sandrą Kłos
- 4 godziny pilatesu z Anną Gaworską
- praca w kameralnej grupie
- prezenty od partnerów wyjazdu
- podręcznik merytoryczny
- **NARZĘDZIA DO PRACY WŁASNEJ**



Cena: 2199 zł

**GWARANCJĄ REZERWACJI MIEJSCA JEST BEZZWROTNY* ZADATEK
W WYSOKOŚCI 500 ZŁ.**

***W PRZYPADKU ODWOŁANIA WYDARZENIA PRZEZ ORGANIZATORA ZADATEK ZOSTANIE ZWRÓCONY.**

ZAPISZ SIĘ TERAZ!

@klos_terapia

WWW.SANDRAKLOS.PL/WARSZTATY