

OXYGEN - Warsztaty ruchu z Justyną i Martą

Zajęcia prezentujące metodę Biodanzy® oraz folk i taniec kreatywny

Zapraszamy Was najserdeczniej w wiosenny czas na warsztaty wytchnieniowe i rozwojowe dla nauczycieli terapeutów, osób pracujących z grupami, trenerów, animatorów oraz dla wszystkich zainteresowanych rozwojem osobistym.

Marta Berdel i Justyna Dragan

TERMIN

23 kwietnia 2022, sobota

Harmonogram:

11.00-13.00 Marta

13.00-13.30 przerwa – rozmowy, można przynieść małe przekąski do podzielenia się

13.30-15.30 Justyna

MIEJSCE

Rzeszów

Studio baletowe im. Laili Arifuliny

UL.17-GO PUŁKU PIECHOTY 1 (STUDIO BALETOWE, 1 PIĘTRO)

KOSZT

200 zł od osoby

(Możliwość wystawienia faktury, prosimy zgłosić wcześniej)

ZGŁOSZENIA

Marta Berdel

marta.berdel@gmail.com

795487175

WPLATY:

Termin zgłoszeń i wpłat:

do 11 kwietnia 2022

Dane do przelewu:

"Holinga" Marta Berdel

Ul. Krynicka 2/20, 35-505 Rzeszów

22 1050 1562 1000 0091 1123 5181

ING Bank Śląski

PIERWSZA CZĘŚĆ (Marta Berdel)

11.00-13.00

OXYGEN

Warsztaty wytchnieniowe dla nauczycieli, terapeutów, pracowników służby zdrowia

Wydarzenie zostało stworzone w celu przeciwdziałania skutkom pandemii.

Myśli przewodnie warsztatów to:
ODREAGOWANIE, REGENERACJA, ENERGIA.

Priorytetem jest stworzenie dla uczestników bezpiecznej i pozbawionej oceny atmosfery, w której swobodnie, każdy w swoim tempie będzie mógł podążać w autorozwoju i autoterapii.

Trzeba to wyraźnie powiedzieć – żyjemy w trudnych czasach – wokół pełno wyzwań, a zasoby energii czasem wyczerpują się. Zadbajmy o siebie!

Lekarka Monique Tello, autorka „Harvard Medical Review”, porównuje dbanie o siebie jednego momentu przed startem samolotu. Pamiętajcie słynne zdanie, kiedy stewardesa prezentuje zasady bezpieczeństwa? W przypadku konieczności skorzystania z masek tlenowych: „ZAŁÓŻ MASKĘ NAJPIERW SOBIE, POTEM DZIECKU” Tak ! Najpierw SOBIE!
W przeciwnym razie - stracisz przytomność i nikomu nie będziesz mógł pomóc, nie pomożesz sobie. W życiu jest tak samo. Nie zadbasz o tych, których masz pod swoją opieką, o ile nie będziesz w dobrej formie fizycznej i psychicznej.

Warto uświadomić sobie, że robiąc coś dla siebie - robisz coś ważnego dla swoich podopiecznych, dla wszystkich tych, których spotkasz na swojej drodze.
Jesteś odpowiedzialny za to, aby zaopatrzyć samego siebie w TLEN.

Cele warsztatów:

- rozładowanie napięcia
- uruchamianie procesów twórczych – działania multi-eskpresyjne
- oddziaływanie na różne zmysły - pobudzane różnych części mózgu i aspektów osobowości
- pobudzanie wyobraźni
- autopoznanie - identyfikacja swoich uczuć/emocji
- rozpoznanie osobistych zasobów i potencjału – energii, kreatywności, spontaniczności

Program:

- aktywności/zabawy związane z rytmem i muzyką (improwizacje)
- nauka tańców z różnych stron świata
- taniec spontaniczny i kreatywny
- gra na prostych instrumentach
- uruchamianie wyobraźni (metoda kierowanej wyobraźni i wolnych skojarzeń)
- relaksacja przy dźwiękach instrumentów muzykoterapeutycznych
- różnorodne formy rysunku terapeutycznego

Korzyści:

- odreagowanie nagromadzonego stresu
- usunięcie napięć fizycznych i psychicznych
- poprawa nastroju i podniesienie energii życiowej
- przyływ dobrego humoru oraz podwyższenie poziomu endorfiny
- odzyskanie swobody ekspresji
- uruchomienie kreatywności
- pozbycie się różnorodnych blokad (emocjonalnych, komunikacyjnych)
- samopoznanie i zwiększenie poczucia własnej wartości
- relaksacja
- zwiększenie świadomości ciała
- nawiązanie kontaktu z samym sobą i otoczeniem

Zajęcia skierowane do:

- nauczycieli
- terapeutów
- animatorów
- pracowników służby zdrowia
- rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami
- oraz do wszystkich osób zainteresowanych rozwojem.

Program zajęć zawsze dostosowany zostaje do potrzeb grupy.

Wystarczy wziąć ze sobą wygodne ubranie, wygodne (sportowe) buty oraz wodę mineralną.

DRUGA CZĘŚĆ (Justyna Dragan)

13.30-15.30 Justyna

Zajęcia prezentujące metodę Biodanzy® - **Witalność i homeostaza**

Na zajęciach krótko opowiem o metodzie, ale przede wszystkim dam próbkę tego, czym jest biodanza. Można by długo o niej opowiadać, a i tak nic o niej nie wiedzieć, ponieważ biodanza to doświadczanie w ruchu i grupie. Tego trzeba spróbować, poczuć w sobie i do tego będę Was gorąco zachęcać.

Tematem zajęć będzie nasza **witalność i homeostaza**. Witalność rozumiana jako radość życia i homeostaza - jako równowaga pomiędzy pracą, a odpoczynkiem. Damy sobie czas, uwagę i sporą dawkę czułości, by odzyskać radość z bycia i z ochotą wrócić do obowiązków.

Biodanza to zajęcia ruchowe, więc proszę zadbać o wygodny, nie krępujący ruchów strój, wodę do picia. Ćwiczymy boso lub w skarpetkach (sugeruję antypoślizgowe). Ćwiczenia są bardzo proste, każdy potrafi je wykonać. I wcale nie jest do tego potrzebna umiejętność tańczenia;)

O PROWADZĄCEJ ZAJĘCIA:

Instruktorka tańca z 32-letnim doświadczeniem w pracy z grupami. Od 2019 roku słuchaczka pierwszej w Polsce Szkoły Biodanzy IBF. Praktykantka Szkoły Biodanzy IBF w Polsce w superwizji u Micaeli Bianco i Agnieszki Sut.

O METODZIE:

Mówi się o niej – taniec życia. Z greckiego „bios” – życie i „danza” – taniec rozumiany jako ekspresja tego, co czuję.

Biodanza jest naukowo opracowaną metodą kontaktującą nas (ludzi) z sobą, z naturą, naszymi instynktami. Poprzez ułatwienie kontaktu z nami samymi, tymi prawdziwymi, z naszymi instynktami, potrzebami wprowadza do naszego codziennego życia spokój i dobrostan, poczucie ugruntowania i bezpieczeństwa.

Twórcą metody jest chilijski antropolog i psycholog, poeta – Rolando Toro Araneda (1924-2010). Gdy zagłębimy się w jego pracę doskonale widać jak wielkim był wizjonerem. Już w latach 60-tych XX wieku przewidział, dokąd zmierzamy jako zachodnia cywilizacja i zapragnął temu przeciwdziałać kontaktując ponownie ludzi z naturą.

By zaistniał proces biodanza niezbędne są 3 elementy – rytm, muzyka i grupa.

W grupie i do muzyki będziemy wykonywać ćwiczenia, które opierają się na prostych ruchach i gestach, ale nie są to przypadkowe ćwiczenia i nie będzie to przypadkowa muzyka. Sesja biodanza opiera się o naukowo zbudowany model teoretyczny. Ćwiczenia i muzyka są starannie dobierane tak, by osiągnąć efekt – homeostazę, regenerację naszych komórek, radość życia, poczucie przyjemności i dobrostanu.

Biodanza jest metodą niewerbalną. Nie rozmawiamy, by wyciszyć na chwilę naszą racjonalną lewą półkulę mózgu i pozwolić uaktywnić się prawej, kreatywnej. W codziennym życiu ciągle mówimy lub ktoś do nas mówi, często zagadujemy emocje, które się w nas kłębią. Na sesji biodanza mamy możliwość wyciszenia się i posłuchania siebie samych. To bardzo ważny moment i bardzo ważna umiejętność, niedoceniana we współczesnym świecie, a dająca nam kontakt z samym sobą i naszymi potrzebami.

Biodanza wyłącza ocenę – nie oceniamy ani siebie samych, ani innych uczestników. Dlatego nie ma możliwości obserwowania z zewnątrz zajęć biodanza. Biodanza to proces, który zachodzi wewnątrz grupy i wewnątrz nas samych. Obserwując z zewnątrz nie można zrozumieć tego, co dzieje się w środku.

Co ważne – biodanza jest metodą progresywną, czyli stopniowo, ale konsekwentnie rozwija nasze potencjały i uczy nas, jak je wykorzystywać w swoim codziennym życiu.

Progresywność jest moim zdaniem ogromną zaletą tej metody. Nie burzy z dnia na dzień naszego świata, ale pozwala nam stopniowo, w swoim własnym tempie podążać za życiem.

Osoby regularnie praktykujące biodanzę już od pierwszych zajęć zauważają przyływ sił witalnych, radości życia. Poprzez lepsze wsłuchanie się w siebie i innego człowieka odczuwamy spokój i zharmonizowanie zarówno z własnymi potrzebami i emocjami, jak i ze światem zewnętrznym. Możliwość bycia sobą w całej prawdzie i akceptacji, otwiera nas na innych, budzi w nas miłość i czułość do świata i do samych siebie.