

„Ha!o, to Ja!” Twórcza droga do siebie

Warsztaty on - line

Może wyczuwasz, że nadszedł czas na jakąś zmianę w Twoim życiu?

W bezpiecznej i pozbawionej oceny atmosfery swobodnie i w w swoim tempie wyrazisz siebie podążając w procesie autorozwoju i autoterapii.

Jeżeli czujesz, że coś Cię przytłacza, ogranicza, jeśli chcesz żyć pełniej i bardziej świadomie – to warsztat dla Ciebie.

Celem spotkania jest:

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

Program:

- ćwiczenia zwiększające świadomość ciała
- twórcza praca z ilustracjami
- uruchamianie wyobraźni poprzez muzykę
- różnorodne formy rysunku terapeutycznego

Korzyści:

- odreagowanie nagromadzonego stresu
- usunięcie blokad fizycznych i psychicznych
- poprawa nastroju i podniesienie energii życiowej
- odzyskanie swobody ekspresji
- uruchomienie kreatywności
- samopoznanie i zwiększenie poczucia własnej wartości
- relaksacja
- zwiększenie świadomości ciała

Forma spotkania: do uzgodnienia (np. zoom, messenger)

Czas: 60 – 90 minut

Koszt: do uzgodnienia