

# Praca z ciałem „Być ze sobą w ciele”

Warsztat odbędzie się dnia: 13.XII.2014

**Czy wiesz, że Twoje ciało ma pamięć komórkową i pamięta nawet to, co wydarzyło się, kiedy byłeś w bezpiecznym brzuchu mamy. Czy jesteś świadoma, czego potrzebuje Twoje ciało, co chce Ci przekazać każdego dnia, czy jest szczęśliwe.**

Wierzę, że praca z ciałem i uważne wsłuchiwanie się w jego rytm, nie tylko zmniejsza napięcia mięśniowe, ale przede wszystkim przywraca nam naturalną witalność, żywotność i seksualność.



Celem warsztatów jest:

- - poczucie czym jest ugruntowanie, doświadczenie: jak to jest "stać na własnych nogach",
- - zwrócenie uwagi na oddech, nauczanie się świadomego oddychania,
- - odczucie wibracji i ruchliwości całego ciała (nóg, miednicy, brzucha, klatki piersiowej, karku, głowy),
- - wyzwolenie naturalnej ekspresji i spontaniczności,
- - zaufanie wewnętrznemu głosowi płynącemu z ciała

W naszej pracy wykorzystamy: metody psychologii zorientowanej na proces, ćwiczenia z dramy, pracę z czakrami oraz doświadczenie własne.

**SERDECZNIE ZAPRASZAM,**

**Nie czekaj !**

**Moment na zadbanie o siebie jest właśnie teraz !**

Proszę o przyniesienie karimaty i koca oraz ubranie luźnego stroju.