



Łódzki Klub Trenerów Zarządzania

**MATRIK**  
wrzesień 2017

**Stowarzyszenie Konsultantów i Trenerów Zarządzania MATRIK**

Miejsce: Spółdzielnia Socjalna Varia, Łódź 90-558, ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich  
71, sala konferencyjna II piętro

Termin: 11.09.2017 godz. 18:00 – 21:00

## **Temat spotkania:**

### **Jak odzyskać kontakt? Praca z ciałem w praktyce trenerskiej.**

Uwaga! Ograniczona ilość uczestników warsztatu do 14 osób.

Jak traktujesz swoje ciało, czy widzisz siebie patrząc sobie w oczy? Czy w tym zabieganym świecie masz czas na refleksje... ile jest w Tobie mechanicznego, przedmiotowego podejścia... spychania potrzeb ciała na dalszy plan. Co już od dłuższego czasu woła w Tobie o uwolnienie, a Ty ignorujesz to kolejny raz...Już czas by to zmienić!

Celem warsztatu jest odzyskanie relacji ze swoim ciałem, doświadczenie swojego ciała w kontakcie z sercem oraz ziemią. Uwolnienie blokad przez ruch, taniec, dotyk, głos .

Dzięki warsztatowi poznasz:

- jak uwolnić swoje ciało z napięć
- jak samodzielnie ugruntować się w ciele
- jak pracować z oddechem
- jak pozwolić sobie na odpuszczenie kontroli

Poza tym doświadczysz przyjemnego zmęczenia ciała połączonego z niesamowitą lekkością, przyjemnością i radością przy dużej dawce fantastycznej muzyki.

Pamiętaj tyle weźmiesz dla siebie na ile sobie pozwolisz by być otwartym na doświadczenie.

Plan:

- KTO i CO? Ty i Twoje Ciało
- DLACZEGO? Dla uwolnienia
- JAK? Przez doświadczenie siebie w ciele
- GDZIE? w sercu, w tańcu... gdzie zdecydujesz

Więcej już nic nie zdradzę by umysł nie miał się czym karmić.

Prowadzący:



**Marzena Banasiewicz** – pedagog, wykładowca oraz instruktor pracy z ciałem wg metody dr Detlefa Kapperta. Od lat interesują mnie projekty związane z pracą z ciałem i chętnie uczestniczę w różnych warsztatach ( Medytacja Dynamiczna Osho, Analiza Bioenergetyczna A. Lowena, TRE dr D. Berceli, Metoda Feldenkraisa, Praca z oddechem M. Godlewski). Zauważyłam, że spięte ciało uwięzione w kontroli umysłu można fantastycznie uwolnić poprzez ruch, taniec, oddech.

Odblokować, ożywić, tchnąć w nie życie, pozbyć się zmęczenia i odzyskać jakąś część siebie. Nie potrzeba żadnych specjalnych umiejętności, cały potencjał mamy w sobie. W codziennej pracy dzielę się swoją wiedzą z moimi podopiecznymi.

### **Ważne**

**Na zajęcia proszę przyjść w wygodnych strojach nie krępujących ruchów, skarpety na stopy, warto wziąć karimatę, koc, duży ręcznik, oraz wodę do picia.**

Rejestracja odbywa się w formie elektronicznej <http://competit.pl/w/1602/>

wystarczy wybrać opcję zgłosić się i dokonać przelewu, który jest jednocześnie potwierdzeniem udziału w spotkaniu (30 zł na pokrycie kosztów wynajęcia sali i cateringu). Ze względów formalnych bardzo prosimy o regulowanie płatności poprzez system Competit.

Informacja o spotkaniu ukazała się także na Facebooku:

<https://www.facebook.com/events/1553820457990658>

Serdecznie zapraszamy!

**Joanna Jatczak**

Koordynatorka Łódzkiego Klubu Trenerów Zarządzania MATRIK

**Joanna Ulowska i Marzena Wolańska -Miśtak**

Asystentki koordynatora