

Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji i Jogi „Przestrzeń”
we współpracy
z Podyplomowymi Studiami Psychosomatycznych Praktyk Jogi AWF Wrocław
oraz
Podyplomowymi Studiami Jogi Klasycznej na Uniwersytecie Wrocławskim

Terapeutyczne aspekty jogi

3-5 kwietnia 2020 r. w Antoniewie

Istotą seminarium będą ćwiczenia pozwalające na głębsze poznanie, doświadczenie i opis fenomenów świadomościowych. Nawiązujemy do praktyki jogi, a zwłaszcza jogi nidry, w kontekście teoretycznych założeń Freda Trávisa oraz Jeana Gebstera. Sednem tego spotkania będzie możliwość dzielenia się swoimi odczuciami i wątpliwościami związanymi z praktykami. W ramach seminarium zostaną przygotowane materiały, które mogą być pomocne w teorii i praktyce jogi oraz doświadczeń świadomościowych.

prowadzą:

Renata Niemierowska, Nina Budziszewska, Lesław Kulmatycki

Ramowy program:

Piątek	g. 18:00 kolacja
	g. 19:30-21:00 wykład
Sobota	g. 7:45-8:30 joga poranna
	g. 8:30-9:30 śniadanie
	g. 9:30-11:00 zajęcia, cz. I
	g. 11:30-13:00 zajęcia, cz. II
	g. 13:30-14:30 posiłek, przerwa południowa
	g. 14:30-16:00 zajęcia z podziałem na grupy A i B
	g. 16:00-17:30 zajęcia z podziałem na grupy A i B
	g. 18:00-19:30 kolacja
	g. 20:00- rozmowa wokół medytacji ruchu, film, nowy numer Przestrzeni.
Niedziela	g. 7:45-8:30 joga poranna
	g. 8:30-9:30 śniadanie
	g. 10:00-11:30 zajęcia, cz. III
	g. 12:00-13:00 zajęcia, cz. IV
	g. 13:30 obiad

warunki uczestnictwa

koszt: pobyt (zajęcia + nocleg + wyżywienie) dla członków STiPR 380zł dla pozostałych osób 450zł. pobyt (zajęcia + wyżywienie) dla członków STiPR 280zł dla pozostałych osób 350zł. **rezerwacja:** wpłata bezzwrotnej kwoty 100zł na konto STiPR 93 2030 0045 1110 0000 0260 6470 Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń” ul. Przemyska 12, Wrocław (z **dotyskiem** - darowizna na cele statutowe - seminarium). **kontakt:** stowarzyszenie.przestrzen@gmail.com

seminarium, piątek 3 kwietnia - niedziela 5 kwietnia, 2020

Terapeutyczne aspekty jogi

szczegółowy program seminarium

(mogą wystąpić niewielkie zmiany)

piątek

przyjazd możliwy od godz. 16:00

g. 18:00 - kolacja powitalna, podanie szczegółowego programu (Magda/Aneta/Basia)

g. 19:30 - 21:00 – wykład - wprowadzenie do tematu (Leszek)

sobota

g. 7:45 - 8:30 – joga poranna (STIPR Aneta)

g. 8:30 - 9:30 – śniadanie

- zajęcia

g. 09:30 - 11:00 wszyscy (sala duża) Nina

g. 11:30 - 13:00 wszyscy (sala duża) Renata / Leszek

g. 13:30 - 14:30 – posiłek (zupa)

- zajęcia z podziałem na grupy

g. 14:30 - 16:00 grupy A (sala duża) Renata

g. 14:30-16:00 grupa B spacer/czas wolny

g. 16:00 - 17:30 grupa B (sala duża) Leszek

g. 16:00-17:30 grupa A spacer/czas wolny

g. 18:00 - 19:30 – kolacja

g. 20:00 - rozmowa wokół tematu, nowy numer nieregularnika “Przestrzeń”

niedziela

g. 7:45 - 8:30 – joga poranna (STIPR Magda)

g. 8:30 - 9:30 – śniadanie

- zajęcia

g. 10:00 - 11:30 – wszyscy (sala duża) Nina

g. 12:00 - 13:00 – wszyscy (sala duża) Leszek / Renata

g. 13:30 - obiad, pożegnania

seminarium, piątek 3 kwietnia - niedziela 5 kwietnia, 2020

Terapeutyczne aspekty jogi

informacje

prowadzący:

Nina Budziszewska - adiunkt w Zakładzie Filologii Indyjskiej Instytutu Studiów Klasycznych, Śródziemnomorskich i Orientalnych Uniwersytetu Wrocławskiego. Od 2018 kieruje Podyplomowymi Studiami Jogi Klasycznej, od 2019 członkini STiPR „Przestrzeń”.

Renata Niemierowska - trenerka relaksacji, wieloletnia redaktorka „Przestrzeni”, inicjatorka i założycielka oraz prezeska Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków „Przestrzeń” (w latach 2008-2012).

Lesław Kulmatycki - profesor AWF, pracuje w Zakładzie Technik Relaksacyjnych i Promocji Zdrowia. Prowadzi zajęcia z zakresu technik relaksacyjnych i jogi na AWF oraz Uniwersytecie Wrocławskim. Dobry duch STiPR „Przestrzeń” od początku działalności.

organizacja i współprowadzenie:

Aneta Augustyn - sprawy pobytowe, joga poranna

Magdalena Karciarz - organizacja, joga poranna

Barbara Kucharska - rozliczenia

koszt:

pobyt (zajęcia + certyfikat + materiały+ wyżywienie wege + nocleg)

opcja 1 dla członków/członkiń STiPR 380 zł

opcja 2 dla pozostałych osób 450 zł

pobyt (zajęcia + certyfikat + materiały + wyżywienie wege)

opcja 3 dla członków/członkiń STiPR 280 zł

opcja 4 dla pozostałych osób 350 zł

rezerwacja:

wpłata bezzwrotnej kwoty 100 zł na konto STiPR **93 2030 0045 1110 0000 0260 6470**

Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji „Przestrzeń” ul. Przemyska 12, Wrocław
(z **dopiskiem** - darowizna na cele statutowe - seminarium).

kontakt: stowarzyszenie.przestrzen@gmail.com