

Katedra Promocji Zdrowia AWF we Wrocławiu
we współpracy ze Stowarzyszeniem Trenerów i Praktyków Relaksacji

z udziałem wykładowców: Zakładu Technick Relaksacyjnych i Ekspresji Ruchowej, Podyplomowych Studiów
Technick Relaksacyjnych oraz Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi

zapraszają zainteresowanych
problematyką technick relaksacyjnych i jogi
na dwudniową konferencję

praktyka i metodyka technick relaksacyjnych

12-13 maja 2012 r.
w salach Katedry Promocji Zdrowia
„Zameczek” AWF, ul. Rzeźbiarska 4.

program
obejmuje trzy bloki tematyczne

RELAKSACJA - sobota, 12 maja, w godz. 9.30-13.35
Zastosowanie technick relaksacyjnych w pracy zawodowej
oraz praktyki klasycznych technick relaksacyjnych.

JOGA - sobota, 12 maja, w godz. 14.45-20.00
Współczesne trendy rozwoju jogi, praktyka wybranych technick
oraz warsztaty metodyczne.

MEDYTACJA - niedziela, 13 maja, w godz. 9.00-13.30
Zastosowanie określonych technick w pracy terapeutów i nauczycieli,
warsztaty praktyczne.

warunki uczestnictwa

Konferencja jest bezpłatna. W związku z limitowaną liczbą miejsc konieczne wcześniejsze
zgłoszenie w wybranym bloku tematycznym do 31 marca do Magdy Kłos: magdawroc@wp.pl

Godzina	Osoba prowadząca	Tytuł
12 maj 2012 (sobota) godz.9.30-13.45		
RELAKSACJA		
9.30-9.45	Lesław Kulmatycki, Renata Niemierowska, Magdalena Karciarz	Powitanie, słowo wstępne*
9.45-10.40	Magdalena Kasak	Wykład inauguracyjny <i>Wybrane techniki relaksacyjne w sztuce zdobywania szczytów</i>
10.45-11.15	Piotr Łapiński	<i>Od introspekcji poprzez relaksację ku resocjalizacji-</i> prelekcja
11.15-11.25	przerwa 10 min	
11.25-11.40	Krystyna Boroń-Krupińska	<i>Ćwiczenia świadomości ciała</i> - prelekcja
11.40-11.50	przerwa 10 min (przejdźcie do sali ćwiczeń)	
11.50-12.35	Krystyna Boroń-Krupińska	<i>Ćwiczenia świadomości ciała**</i> praktyka
12.35-12.45	przerwa 10 min	
12.45-13.30	alternatywnie	
	Teresa Domańska	<i>Majowy poranek z dźwiękiem ****</i> praktyka
	Małgorzata Gortel	<i>Masaż karku, szyi i głowy - łatwa i szybka metoda relaksacji**</i> praktyka
13.35-14.45	przerwa obiadowa 1 h (posiłek we własnym zakresie bądź wykupiony po wcześniejszym zgłoszeniu u organizatorów)	

Godzina	Osoba prowadząca	Tytuł
12 maj 2012 (sobota) godz.14.45-18.20		
JOGA		
14.45-15.15	Magdalena Karciarz	<i>Yoga kit.</i> prelekcja
15.15-15.45	Ewa Moroch	<i>Joginka w krainie Hindii</i> prelekcja
15.45-16.00	przerwa 15 min	
16.00-16.45	Justyna Pecka	<i>Asany dla dwojga, czyli joga nie musi być tylko indywidualną praktyką***</i> praktyka
16.45-16.55	przerwa 10 min	
16.55-17.40	Agnieszka Świtalska	<i>Joga flow***</i> praktyka
17.40-18.20	Podsumowanie modułów RELAKSACJA i JOGA Lesław Kulmatycki	
przerwa 20 min		
Wieczór prezentacji indyjskich (dla zainteresowanych) godz.18.40- 20.00		
18.40-20.00		INDIE prezentacja nr 1
		INDIE Prezentacja nr 2

Prowadzący

Krystyna	Boroń-Krupińska	Magdalena	Kasak
Teresa	Domańska	Magdalena	Kłos
Barbara	Ezman	Lesław	Kulmatycki
Katarzyna	Gabryel-Serafinowska	Ewa	Moroch
Małgorzata	Gortel	Renata	Niemierowska
Piotr	Łapiński	Justyna	Pecka
Magdalena	Karciaz	Agnieszka	Świtalska

Godzina	Osoba prowadząca	Tytuł
13 maj 2012 (niedziela) godz. 9.00-13.30 MEDYTACJA		
9.00-9.45	Lesław Kulmatycki	<i>Medytacja spokojnego siedzenia</i> - praktyka***
9.45-9.55	przerwa 10 min	
9.55-10.20	Barbara Ezman	<i>Naucz się mówić "nie" - a będziesz szczęśliwy mówiąc "tak"*. Wpływ medytacji i pracy z ciałem na budowanie postawy asertywnej w życiu codziennym</i> prelekcja
10.20-10.50	Katarzyna Gabryel-Serafinowska	<i>Medytacja w różnych religiach: buddyzm, hinduizm, islam, judaizm i chrześcijaństwo</i> prelekcja
10.50-11.10	przerwa 20 min	
11.10-11.55	Renata Niemierowska	<i>Niedualne stany świadomości***</i> teoria plus praktyka
11.55-12.05	przerwa 10 min	
12.05-12.50	Magdalena Kłós	<i>Medytacja ruchu Anahat***</i> praktyka
12.50-13.30	Podsumowanie modułu MEDYTACJI oraz całej konferencji Lesław Kulmatycki, Renata Niemierowska, Magdalena Karciarz	

- * wszystkie wykłady odbędą się w salce wykładowej
- ** zajęcia odbędą się w małej sali ćwiczeń
- *** zajęcia odbędą się w dużej sali ćwiczeń
- **** zajęcia odbędą się w pracowni technik relaksacyjnych (na górze)