

Stowarzyszenie Trenerów i Praktyków Relaksacji 'Przestrzeń' we współpracy z Zakładem Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych oraz Katedra Nauk Społecznych i Promocji Zdrowia AWF we Wrocławiu

zapraszają na trzydniowe seminarium

„Techniki relaksacyjne dla dzieci i młodzieży”

9-11 marca, 2018 r. w Pustelniku k. Bolkowa

PROGRAM

piątek 9 marca

g. 18:00 – kolacja powitalna

g. 19:30-21:00 – *Joga siedmiu lotosów dla dziecka, które chce być świadome siebie*. Wykład (L. Kulmatycki)

Sobota 10 marca

g. 7:45-8:30 – joga poranna (P. Jodko).

g. 8:30-9:30 – śniadanie

g. 10:00-10:30 *Relaksacja dla dzieci - doświadczenie dorosłego*. Wykład i mówienie projektu (M. Karciarz)

g. 11:00-12:30 – zajęcia z podziałem na dwie grupy:

Grupa A. *Relaksacja przedszkolaka* – (K. Torzyńska)

Grupa B. *Obraz i wizualizacja na zajęciach jogi dla młodzieży* (E. Marcińska)

g. 13:00-15:00 – lunch, spacer, leniuchowanie

15:30-17:00 – zajęcia z podziałem na dwie grupy:

Grupa A. *Obraz i wizualizacja na zajęciach jogi dla młodzieży* (E. Marcińska)

Grupa B. *Relaksacja przedszkolaka* (K. Torzyńska)

g. 17:45-19:00 – kolacja

g. 19:30 – o Stowarzyszeniu słów kilka jubileuszowo (świętujemy 10 lat), rozmowy wokół tematu seminarium

Niedziela 11 marca

g. 7:45-8:30 – joga poranna (A. Augustyn)

g. 8:30-9:30 – śniadanie

09:30-11:00 – zajęcia z podziałem na dwie grupy:

Grupa A. *Uważność jest ważna, czyli jak pomóc dzieciom w rozwijaniu koncentracji i radzeniu sobie ze stresem i wyzwaniami* (K. Bazylczyk)

Grupa B. *Relaksacja w szkole sportowej. Omówienie programu i propozycje zajęć* (B. Kucharska)

11:00-11:15 – Przerwa na herbatę

11:15-12:45 – zajęcia z podziałem na dwie grupy:

Grupa A. *Relaksacja w szkole sportowej. Omówienie programu i propozycje zajęć* (B. Kucharska)

Grupa B. *Uważność jest ważna, czyli jak pomóc dzieciom w rozwijaniu koncentracji i radzeniu sobie ze stresem i wyzwaniami* (K. Bazylczyk)

13:30-14:00 Podsumowanie, certyfikaty i obiad.

Prowadzący: Aneta Augustyn, Katarzyna Bazylczyk, Piotr Jodko, Magdalena Karciarz, Lesław Kulmatycki, Barbara Kucharska, Elżbieta Marcińska, Katarzyna Torzyńska.

warunki uczestnictwa

koszt: pobyt (zajęcia + nocleg + wyżywienie) dla członków STiPR 310zł dla pozostałych osób 360zł. pobyt (zajęcia + wyżywienie) dla członków STiPR 210zł dla pozostałych osób 260zł. **rezerwacja:** wpłata bezzwrotnej kwoty 60zł 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).

kontakt: przestrzenrelaksacji.pl

„Techniki relaksacyjne dla dzieci i młodzieży”

9-11 marca, 2018 r., Pustelnik k. Bolkowa

PROWADZĄCY

Aneta Augustyn

Joga poranna. Poranna porcja energii z „powitaniem słońca”, wybranymi asanami i ćwiczeniami oddechowymi.

Kasia Bazylczyk

Temat: *Uważność jest ważna, czyli jak pomóc dzieciom w rozwijaniu koncentracji i radzeniu sobie ze stresem i wyzwaniem.* W czasie zajęć zaprezentuję uczestnikom metody i techniki pracy z dziećmi oraz wybrane ćwiczenia doskonalące ich umiejętności koncentracji i kontaktu ze sobą – własnymi emocjami oraz ciałem. Na przykładzie kilkutygodniowego kursu uważności, przedstawię poszczególne tematy zajęć, poruszane zagadnienia i treści.

Piotr Jodko

Joga poranna. Poranna porcja energii z „powitaniem słońca”, wybranymi asanami i ćwiczeniami oddechowymi.

Magdalena Karciarz

Temat: *Relaksacja dla dzieci - doświadczenie dorosłego.* Omówienie projektu.

Z doświadczenia prowadzenia zajęć relaksacyjnych dla dzieci powstało doświadczenie trudności przełożenia wybranych technik relaksacyjnych na potrzeby dzieci i młodzieży. Wykład jest wprowadzeniem do dyskusji o potrzebach dzieci, kompetencjach uczących oraz przedstawieniem pomysłu na szukanie wspólnych dróg radzenia sobie z napięciami i dekoncentracją.

Barbara Kucharska

Temat: *Relaksacja w szkole sportowej.* Omówienie przeprowadzonego programu i propozycje zajęć.

Przekazanie doświadczeń z eksperymentalnego programu przeprowadzonego z uczennicami szkoły sportowej. Przedstawienie im techniki wizualizacji, ćwiczeń oddechowych, świadomości ciała, koncentracji, radzenie sobie ze stresem przed, w trakcie i po rozegranym spotkaniu. Propozycje wykorzystanych technik.

Lesław Kulmatycki

Temat: *Joga siedmiu lotosów dla dziecka, które chce być świadome siebie.* Wykład przedstawiający najważniejsze założenia autorskiego podręcznika "Joga 7 lotosów" oraz wskazówki do samodzielnej pracy dziecka w wieku 10 lat.

Ela Marcińska

Temat: *Obraz i wizualizacja na zajęciach jogi dla młodzieży.* Teoretyczno-praktyczne spotkanie wokół zrealizowanego programu jogi dla młodzieży. Spojrzenie z perspektywy pedagoga na potrzeby uczniów, proces modyfikacji programu i tworzeniu wspólnych obszarów - obrazu i wizualizacji - pracy z relaksacją.

Katarzyna Torzyńska

Temat: *Relaksacja przedszkolaka. Warsztat poświęcony metodyce zajęć o charakterze relaksacyjnym dla dzieci w wieku przedszkolnym.* Celem warsztatu jest przybliżenie uczestnikom metodyki zajęć o charakterze relaksacyjnym dla dzieci (omówienie zasad tworzenia scenariuszy, prowadzenia zajęć i pokazanie praktycznych sposobów na ich ewaluację). W praktyce skupimy się na szukaniu inspiracji do ćwiczeń relaksacyjnych w jodze, idei Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne czy w klasycznych technikach, takich jak Trening Progresywny Jacobsona, czy Autogenny Schultza.

Wszyscy prowadzący są absolwentami Podyplomowych Studiów Techniki Relaksacyjnych oraz / lub Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi