

# Medytacja i ekspresja ruchu inspirowana ruchami Gurdziejewa

29-31 marca, 2019 r. w Pustelniku k. Bolkowa

Dominujący rodzaj praktyk podczas tegorocznego seminarium w Pustelniku dotyczyć będzie Medytacji w ruchu. Rozmawiać będziemy o Georgiju Gurdziejewie i jego praktykach 'Movements', które były kluczowym elementem jego nauczania oraz o innych formach Medytacji ruchu. Celem praktyki powtarzania sekwencji ruchów będzie wykorzystanie doświadczenia siebie w pracy z ciałem, umysłem, rytmem i oddechem jako ścieżki do koncentracji uwagi i rozwoju samoświadomości. Ekspresja ruchu i improwizacja pojawią się jako podsumowanie warsztatu w kontraście do sformalizowanej pracy w sekwencjach.

prowadzą:

Katarzyna Gębura (Torzyńska) i 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. 10:00-12:00 zajęcia z podziałem na grupy, cz. I

g. 13:00-15:30 posiłek, przerwa południowa

g. 15:30-17:30 zajęcia z podziałem na grupy, cz. II

g. 18:00-19:00 kolacja

g. 19:30-21:00 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 Medytacja ruchu

g. 12:00-13:00 Ekspresja ruchu

g. 13:30 obiad

## 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

# Medytacja i ekspresja ruchu

## *Opis warsztatu:*

Dominujący rodzaj praktyk podczas tegorocznego seminarium w Pustelniku dotyczyć będzie Medytacji w ruchu. Rozmawiać będziemy o Georgiju Gurdżijewie i jego praktykach 'Movements', które były kluczowym elementem jego nauczania oraz o innych formach Medytacji ruchu. Celem praktyki powtarzania sekwencji ruchów będzie wykorzystanie doświadczenia siebie w pracy z ciałem, umysłem, rytmem i oddechem jako ścieżki do koncentracji uwagi i rozwoju samoświadomości. Ekspresja ruchu i improwizacja pojawią się jako podsumowanie warsztatu w kontraście do sformalizowanej pracy w sekwencjach.

## *Prowadzący:*

**Katarzyna Gębura** - Adiunkt w Zakładzie Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych przy AWF Wrocław, gdzie prowadzi zajęcia z technik relaksacyjnych, jogi, ekspresji ruchu. Instruktor tańca, wykładowca Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych i Psychosomatycznych Praktyk Jogi AWF Wrocław. Tancerka tańca współczesnego, która w świadomej pracy z ciałem upatruje możliwość kształtowania relacji umysł-ciało, pomnażania zasobów osobistych oraz radzenia sobie ze stresem.

**Lesław Kulmatycki** - profesor AWF, poszukujący równowagi w swoim życiu ale przede wszystkim wspomagający osoby, których umysł domaga się uważności, koncentracji i zobaczenia świata z innej perspektywy. Twórca pierwszych studiów w Polsce z zakresu jogi, relaksacji. Dobra dusza naszego Stowarzyszenia.

## *Organizacja i współprowadzenie:*

**Aneta Augustyn, Magdalena Karciarz, Magdalena Grocholska, Piotr Jodko... (???)**

seminarium, piątek 29 - niedziela 31 marca, 2019

# Medytacja i ekspresja ruchu

## szczegółowy program seminarium

### *piątek*

- g. 18:00 – kolacja powitalna, podanie szczegółowego programu
- g. 19:30-21:00 – wykład „Gurdżijew i jego ruchy” prof. Lesław Kulmatycki

### *sobota*

- g. 7:45-8:30 – joga poranna (STIPR)
- g. 8:30-9:30 – śniadanie

- zajęcia z podziałem na grupy:

- g. 10:00 -12:00 grupa - **A**) Medytacja ruchu (Katarzyna, sala duża)
- g. 10:00 -11:30 grupa - **B**) Medytacja dłoni (Leszek, jadalnia)
- g. 13:00-15:30 – posiłek (zupa) i przerwa południowa (spacer)

- zajęcia z podziałem na grupy:

- g. 15:30 -17:30 grupa - **B**) Medytacja ruchu (Katarzyna, sala duża)
- g. 15:30-17:00 grupa - **A**) Medytacja dłoni (Leszek, jadalnia)
- g. 18:00-19:00 – kolacja
- g. 19:30-21:00 – rozmowa wokół medytacji ruchu, film o ‘Movements’ Gurdżijewa, nowy numer Przestrzeni, foty z poprzednich lat

### *niedziela*

- g. 7:45-8:30 – joga poranna (STIPR)
- g. 8:30-9:30 – śniadanie
- g. 10:00 -11:30 – Medytacja ruchu - dwie grupy razem (Katarzyna, sala duża)
- g. 12:00 -13:00 – Ekspresja ruchu - dwie grupy razem (Katarzyna, sala duża)
- g. 13:30 – Obiad, pożegnania, łezki i pakowanie wspomnień