

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

zaprasza do udziału w cyklicznym seminarium praktycznym
14-16 listopada 2025 – Pałac Morawa

świadomość ciała, świadomość siebie

14-16 listopada 2025, Pałac Morawa k. Strzegomia

Propozycjami pracy z ruchem podzielą się:

Katarzyna Salamon-Krakovska (dr)- trenerka Metody Feldenkraisa, pracowniczka AWF Wrocław;

Nina Budziszewska (dr) - nauczycielka jogi i pranajamy, kierowniczką Pracowni Badań nad Jogą na Uniwersytecie Wrocławskim;

Magdalena Karciaz (dr) - kształcąca się z zakresu języka ruchu, pracowniczka UWr;

Aneta Augustyn (mgr), nauczycielka jogi, redaktorka czasopisma Przestrzeń, współtworząca Zarząd STIPR;

a rozmowy wokół zdrowia psychicznego poprowadzą:

Iwona Kozłowiec (mgr) podróżniczka, tłumaczka; autorka tekstów dot. m.in. początków jogi w Polsce;

Lesław Kulmatycki (dr) założyciel studiów dot. jogi, relaksacji, autor wielu artykułów i książek z tego zakresu, twórca autorskich metod diagnostycznych z zakresu samoświadomości i jogi.

opłaty i uczestnictwo (szczegóły w mailu)

członkowie/kinie STiPR, z opłaconymi składkami: 950 zł.
pozostałe osoby 1150 zł.

Oплата zawiera koszty noclegu, wyżywienia, udział w zajęciach oraz wsparcie działalności naszego Stowarzyszenia Trenerów i Praktyków Relaksacji (prowadzący nie pobierają honorariów). Rezerwacja miejsca następuje po potwierdzeniu mailowo udziału i wpłacie bezzwrotnej kwoty 300zł.

Seminarium STIPR * 14 listopada - 16 listopada 2025

świadomość ciała, świadomość siebie

szczegółowy program seminarium

(Pamiętaj! Nie jesteśmy AI:) Działamy dzięki naszym ciałom, które czasem mają inne plany dlatego program może się nieznacznie zmienić. O ewentualnych zmianach poinformujemy osoby zapisane)

piątek

od 16:00 przyjazd i zakwaterowanie, rozmowy

18:00 kolacja

19:30-20:15 wprowadzenie do metody Feldenkraisa (Katarzyna)

20:15-21:30 Kryteria zdrowia psychicznego - wprowadzenie, rozmowy (Leszek/Iwona)

sobota

7:30-8:30 poranna praktyka (Nina)

9:00-10:00 śniadanie

10:30-12:00 metoda Feldenkraisa (Katarzyna)

12:00-13:00 obiad

13:00-17:00 czas wolny, spacer, rozmowy (wybór)

16:45-18:15 Kryteria zdrowia psychicznego (Leszek/Iwona)

18:30-19:15 wieczorna relaksacja (Aneta)

19:30-... kolacja, rozmowy, spotkanie członków/kiń STIPR

niedziela

8:00-9:00 poranna praktyka (Magdalena)

9:15-10:15 śniadanie

10:30-11:45 joga i pranajama (Nina)

12:00-13:15 Kryteria zdrowia psychicznego (Leszek/Iwona domknięcie rozmów)

13:30-15:00 obiad, pożegnania, wyjazd



Pałac Morawa Morawa 1

58-120 Jaroszków k. Strzegomia, dolnośląskie, Polska

Kontakt z organizatorami

stowarzyszenie.przestrzen@gmail.com