

Czucie głębokie

„Co dwa ciała to nie jedno”

Cykl 10 zajęć, start 16 kwietnia godz. 17.30-19.30

Warsztaty dla rodzica i dziecka (7-12 lat). Ćwiczenia w parach (rodzic i dziecko) to okazja wdrożenia prostych i łatwych ćwiczeń, które będą wspierać regulację emocji, koncentrację i uważność, a także współpracę, słuchanie siebie nawzajem i bezpieczną relację.

Pierwsza część zajęć polegać będzie na poruszaniu ciałem i improwizowaniu ruchem w przestrzeni. Poprzez gry i zabawy rozwinięta zostanie koordynacja wzrokowo-ruchowa, zmysł równowagi, siła mięśni i sprawczość. Uczestnicy spalą nie tylko kalorie, ale nadmiar stresu i trudne emocje. Ruch pozwoli na wyrzucenie z ciała napięcia i otworzenia się na współpracę.

Druga część będzie poświęcona uważności, koncentracji i wyciszeniu systemu nerwowego. Pomogą w tym techniki samoregulacji oparte na dotyku, oddechu i ciężarze. Masaż, docisk, owijanie i bujanie - wyciszą emocje i pozwolą nam odpocząć w bezpiecznym kontakcie. Stymulacja czucia głębokiego i nerwu błędnego przyniesie równowagę i spokój. Wspólne ćwiczenia pozwolą na wzmocnienie więzi i relacji, która jest oparta na czuciu, dotyku i bliskości.

Zajęcia są prowadzone Metodą Intibag - praca z obiektami sensorycznymi.

Rezerwacja: teatrszwalnia@teatrszwalnia.pl lub 665338171

„Spokój i siła w świadomym ciele”

Cykl 10 zajęć, start 16 kwietnia godz. 15-17

Warsztaty dla osób w wieku seniorskim 60+ opartych na ćwiczeniach ruchowych, improwizacji tanecznej i samoregulacji.

Zajęcia skupią się na świadomym i powolnym ruchu, który wzmacnia mięśnie i stawy. Spokojne ćwiczenia pozwolą na uważne podążanie za ciałem, jego możliwościami i potencjałem. Swobodna improwizacja w tańcu przyniesie lekkość i elastyczność ruchu, uwolnienie emocji i pozbycie się nadmiaru stresu.

Druga część zajęć poświęcona będzie gimnastyce neuronalnej, opartej na stymulacji nerwu błędnego. Dotyk i świadomy oddech pozwolą na odczucie równowagi i wewnętrznego spokoju, wyciszą natłok myśli i pozwolą zregenerować zasoby organizmu. Gimnastyka neuronalna wspiera pracę mózgu i autonomicznego układu nerwowego, wspiera pamięć, uważność i poczucie bezpieczeństwa. Warto wdrożyć wszystkie ćwiczenia z zajęć do codziennej rutyny i zapewnić sobie dobre samopoczucie i równowagę psycho-fizyczną.

Zajęcia są prowadzone Metodą Intibag - praca z obiektami sensorycznymi.

Warsztaty realizowane są w ramach zadania Szwalnia Nowa.

Wstęp wolny.

Rezerwacja: teatrszwalnia@teatrszwalnia.pl lub 665338171