

Letnie warsztaty na Abramce

PROGRAM

□ KRAV MAGA: 13-16 lipca

godz. 11:00-12:00

wiek: 7-12 lat

prowadzenie: Elina Toneva

Krav Maga dla dzieci i młodzieży będzie oparta na ruchu, zabawie i zadaniach sprawnościowych. Uczestnicy i uczestniczki będą biegać, pokonywać tory przeszkód, ćwiczyć bezpieczne upadanie i poznawać podstawy samoobrony. Podczas zajęć porozmawiamy też o emocjach: gniewie, złości i agresji. Będziemy uczyć się, jak rozpoznawać trudne sytuacje, jak ich unikać, jak reagować na agresję i jak zdrowo rozładowywać napięcie. Pojawią się również podstawy pierwszej pomocy.

□ PARKOWE FAKTURY: 13-17 lipca

godz. 12:00-13:30

wiek: warsztaty rodzinne

prowadzenie: Dagmara Appel, Joanna Filarska

Odkrywanie faktur ukrytych w parku, mieście i przedmiotach codziennego użytku. Uczestnicy i uczestniczki będą przenosić je na papier za pomocą ołówków, kredek i pasteli. Wykorzystane zostaną liście, trawy, kora drzew, kamienie, nasiona i różne powierzchnie, które zwykle mijamy bez większej uwagi. To spokojne, sensoryczne warsztaty plastyczne, które zachęcają do uważnej obserwacji, eksperymentowania z kreską i dostrzegania detali.

□ PARKOUR: 20-24 lipca

godz. 11:00-12:00

wiek: 7-15 lat

prowadzenie: Mariusz Marciniak

Parkour to ruch, który uczy świadomego i bezpiecznego poruszania się w przestrzeni. Podczas zajęć uczestnicy będą eksplorować otoczenie, pokonywać przeszkody, rozwijać sprawność, uważność i zaufanie do własnego ciała. Warsztaty będą prowadzone w bezpieczny, kreatywny sposób i dostosowane do grupy. Uczestnicy i uczestniczki będą pracować indywidualnie i zespołowo, rozwijając przy okazji współpracę i wzajemne wsparcie.

□ MULINA: 20-24 lipca

godz. 12:00-13:30

wiek: warsztaty rodzinne, od 7 lat

prowadzenie: Joanna Filarska, Dagmara Appel

Tworzenie kolorowych bransoletek z muliny — dla siebie albo dla bliskiej osoby. Uczestnicy i uczestniczki poznają różne sposoby zaplatania: od prostych wzorów po bardziej wymagające, takie jak jodełka czy warkocz. To spokojne, manualne warsztaty, które ćwiczą skupienie, cierpliwość i motorykę małą. Mogą w nich wziąć udział dzieci, młodzież, dorośli i seniorzy.