

"Twoje wewnętrzne piękno"-cykl kreatywnych



Kategoria wydarzenia

kulturalne

Data wydarzenia

26.10.2024 16:30 - 18:30

Organizator

Katarzyna Maicher

Miejsce

Czaplinecki Ośrodek Kultury

Adres

ul. Pławieńska 1a

Dla kogo

Dla kobiet

Wstęp

Konieczne wcześniejsze zgłoszenie. 50zł jedno spotkanie lub 150zł za cykl warsztatów.

Opis wydarzenia

TWOJE WEWNĘTRZNE PIĘKNO- cykl kreatywnych warsztatów dla kobiet

Jak cz?sto zdarza Ci si? piel?gnowa? swój wewn?trzny ogród? Co sprawia Ci prawdziw? rado??, co przynosi ukojenie w trudnych chwilach? Jak wyra?asz siebie na co dzie?? Czy umiesz s?ucha? szeptów, nawo?ywa? i ciszy w?asnego serca? Jak celebrowasz swoje wewn?trzne pi?kno?

To pytania, które zadaj? samej sobie nie do?? cz?sto. Lubi? i potrafi? o siebie dba?, czuj? si? stworzona do relaksu i twórczej ekspresji, a jednak czasami potrzebuj? sobie o tym przypomnie?. Dzi?ki osobistym praktykom i rytua?om, spontanicznej twórczo?ci, dzieleniu si? z innymi kobietami oraz uczeniu od nich, a tak?e spacerom i g??bokiemu kontaktowi z natur? odkrywam sam? siebie. WRACAM DO SIEBIE. ?wi?tuj? swój? unikaln? kobieco??. A jak Ty to robisz?

Zainspirujmy siebie nawzajem! Zapraszam Ci? na kameralne, twórcze spotkania w kobiecym gronie. Do?wiadczymy wspólnie ró?nych sposobów na piel?gnowanie wewn?trznej harmonii, spokoju, zdrowia, wra?liwo?ci, kreatywno?ci i codziennej rado?ci ?ycia. B?dziemy korzysta? z ró?nych narz?dzi samorozwoju oraz pracy z cia?em i g?osem. Ka?de spotkanie b?dzie mia?o swój temat, jednak ich cech? wspóln? pozostanie ?agodno??, delikatno??. i czu?e opiekiowanie si? sam? sob?.

Czego mo?esz si? spodziewa??

- taniec spontaniczny i ekspresja g?osu
- zaj?cia plastyczne: tworzenie kola?u
- ?wiczenia oddechowe i relaksacja
- codzienne rytua?y dbania o siebie
- osobista mapa wewn?trznego pi?kna
- automasa?e i praktyka zaprzyja?niania si? z sam? sob?
- wspieraj?ce i inspiruj?ce rozmowy

TEMATY SPOTKA?:

1. **Wrażliwość – SOBOTA, 28 września 2024, godz. 16.30-18.30**
2. **Odwaga bycia sobą – SOBOTA, 26 października 2024, godz. 16.30-18.30**
3. **Esencja kobiecości – SOBOTA, 23 listopada 2024, godz. 16.30-18.30**

Ka?de spotkanie potrwa 2 godziny. Weź ze sobą wodę, luźne, wygodne ubranie do przebrania, notatnik i ulubioną chustkę.

INWESTYCJA W POJEDYNCZE SPOTKANIE: 50 PLN

UDZIAŁ W CAŁYM CYKLU: 150 PLN

ZAPISY: 696 699 037

MIEJSCE: CZAPLINECKI ORODEK KULTURY

PROWADZĄCA:

Kasia Maicher / CatMove

Poszukuję harmonii poprzez kontakt z naturą. Ona mnie odżywia i uczy. Intuicyjnie tworzę przestrzenie dla piękna i spontanicznej twórczości, inspirując uczestników moich warsztatów do radosnego wyrażania siebie. Z ogromną przyjemnością dzielę się pozytywną energią, wiedzą i doświadczeniem. Podczas moich zajęć łączę holistyczne podejście do ciała, umysłu i sfery duchowej.

Jestem certyfikowaną instruktorką choreoterapii i arteterapii, trenerką mojej autorskiej metody pracy z ciałem CatMove®, nauczycielką jogi i relaksacji, tancerką, pisarką, a także liderką licznych warsztatów artystycznych (m.in. tanecznych, wokalnno-ruchowych, kreatywnego pisania i plastycznych). Z pasją tworzę naturalne kosmetyki w Różanej Manufakturze. Od kilkunastu lat zgłębiałam różne metody taneczne i praktyki pracy z ciałem, m.in. Living Dance Form, 5 Rhythms, jogę, Contact Improvisation, Gaga, Body Mind Centering, Movement Medicine, technikę Alexandra, a ostatnio Biodanza. Jogę praktykuję od 2009 roku. Na co dzień uczę także spontanicznego, yin jogi, mojej autorskiej metody CatMove, kreatywności, holistycznego dbania o siebie, medytacji i relaksacji. Bliska memu sercu jest naturoterapia, często prowadzę warsztaty plenerowe, kąpiele leśne i spacer medytacyjny. Pracuję z ludźmi w każdym wieku, również z seniorami.

O moich projektach i inicjatywach przeczytasz więcej tutaj: <https://catmove.pl/>

i tutaj: <https://www.facebook.com/CatMove.CatMove>

Zapraszam

Katarzyna Maicher

[Wszystkie wydarzenia](#)

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)