

## **"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 zaprzyjania 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](#)