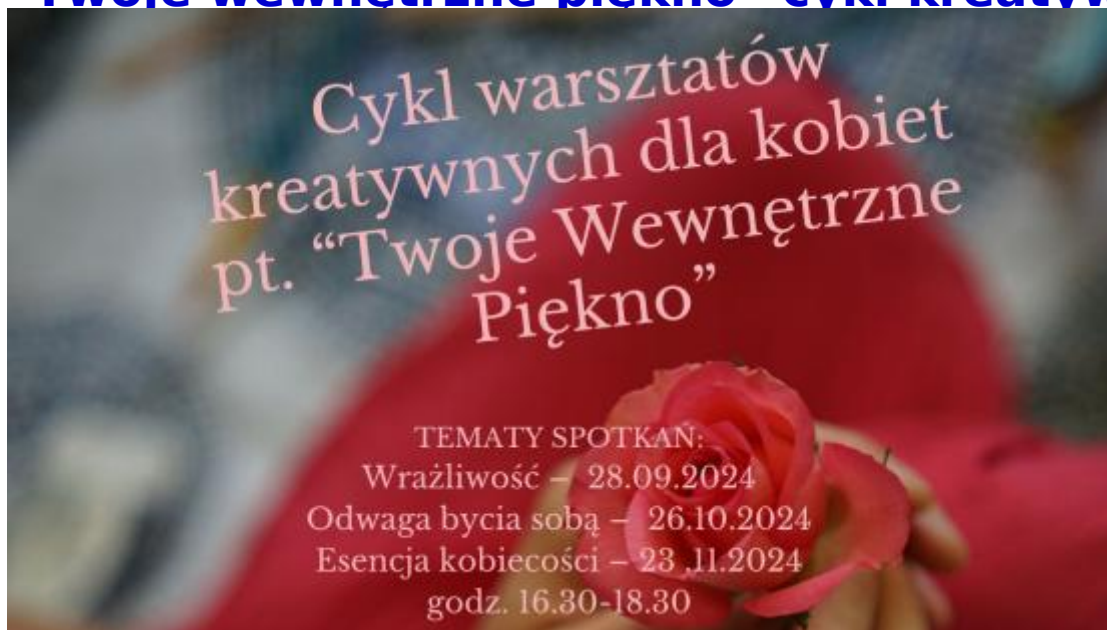


"Twoje wewnętrzne piękno"-cykl kreatywnych



Data wydarzenia

23.11.2024 16:30 - 18:30

Organizator

Katarzyna Maicher

Miejsce

Czaplinecki Ośrodek Kultury

Adres

ul. Pławieńska 1a

Dla kogo

Dla kobiet.

Wstęp

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

Opis wydarzenia

TWOJE WEWNĘTRZNE PIĘKNO- cykl kreatywnych warsztatów dla kobiet

Jak często zdarza Ci się pielęgnować swój wewnętrzny ogród? Co sprawia Ci prawdziwą radość, co przynosi ukojenie w trudnych chwilach? Jak wyrażasz siebie na co dzień? Czy umiesz służyć szeptów, nawoływań i ciszy w głębi serca? Jak celebrowasz swoje wewnętrzne piękno?

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? swoj? 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 opiekanie 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. **Wra?liwo?? – SOBOTA, 28 wrze?nia 2024, godz. 16.30-18.30**
2. **Odwaga bycia sob? – SOBOTA, 26 pa?dziernika 2024, godz. 16.30-18.30**

3.

Esencja kobiecości – SOBOTA, 23 listopada 2024, godz. 16.30-18.30

Ka?de spotkanie potrwa 2 godziny. We? ze sob? wod?, lu?ne, wygodne ubranie do przebrania, notatnik i ulubion? chust?.

INWESTYCJA W POJEDYNCZE SPOTKANIE: 50 PLN

UDZIA? W CA?YM CYKLU: 150 PLN

ZAPISY: 696 699 037

MIEJSCE: CZAPLINECKI O?RODEK KULTURY

PROWADZ?CA:

Kasia Maicher / CatMove

Poszukuj? harmonii poprzez kontakt z natur?. Ona mnie od?ywia i uczy. Intuicyjnie tworzy przestrzenie dla pi?kna i spontanicznej twórczo?ci, inspiruj?c uczestników moich warsztatów do radosnego wyra?ania siebie. Z ogromn? przyjemno?ci? dziel? si? pozytywn? energi?, wiedz? i do?wiadczeniem. Podczas moich zaj?? ??cz? holistyczne podej?cie do cia?a, umys?u i sfery duchowej.

Jestem certyfikowan? instruktork? choreoterapii i arteterapii, trenerk? mojej autorskiej metody pracy z cia?em CatMove?, nauczycielk? jogi i relaksacji, tancerk?, pisark?, a tak?e liderk? licznych warsztatów artystycznych (m.in. tanecznych, wokaln-ruchowych, kreatywnego pisania i plastycznych). Z pasj? tworzy naturalne kosmetyki w Ró?anej Manufakturze. Od kilkunastu lat zg??biam ró?ne metody taneczne i praktyki pracy z cia?em, m.in. Living Dance Form, 5 Rhythms, jog?, Contact Improvisation, Gaga, Body Mind Centering, Movement Medicine, technik? Alexandra, a ostatnio Biodanza. Jog? praktykuj? od 2009 roku. Na co dzie? ucz? ta?ca spontanicznego, yin jogi, mojej autorskiej metody CatMove, kreatywno?ci, holistycznego dbania o siebie, medytacji i relaksacji. Bliska memu sercu jest naturoterapia, cz?sto prowadz? warsztaty plenerowe, k?piele le?ne i spacer? medytacyjne. Pracuj? z lud?mi w ka?dym wieku, równie? z seniorami.

O moich projektach i inicjatywach przeczytasz wi?cej tutaj: <https://catmove.pl/>

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

Zapraszam

Katarzyna Maicher

Wszystkie wydarzenia

- Udostępnij
- Drukuj
- PDF