

"Twoje wewnętrzne piękno"-cykl kreatywnych warsztatów dla kobiet.



26 października o godz.16.30 zapraszamy do Czaplineckiego Ośrodka Kultury na kolejne warsztatowe spotkanie z Katarzyną Maicher. Wszystkie zainteresowane panie prosimy o zgłoszenie chęci udziału pod nr tel. 696 699 037.

Poniżej informacja i zaproszenie do udziału od organizatorki.

"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 własnego serca? Jak celebrowasz swoje wewnętrzne piękno?

To pytania, które zadajesz samej sobie nie do końca często. Lubię i potrafię o sobie dbać, czuję się stworzona do relaksu i twórczej ekspresji, a jednak czasami potrzebuję sobie o tym przypomnieć. Dzięki osobistym praktykom i rytuałom, spontanicznej twórczości, dzieleniu się z innymi kobietami oraz uczeniu od nich, a także spacerom i głębokiemu kontaktowi z naturą odkrywam samą siebie. WRACAM DO SIEBIE. Wiem, że swój unikalny kobiecość. A jak Ty to robisz?

Zainspirujmy siebie nawzajem! Zapraszam Cię na kameralne, twórcze spotkania w kobiecym gronie. Doświadczymy wspólnie różnych sposobów na pielęgnowanie wewnętrznej harmonii, spokoju, zdrowia, wrażliwości, kreatywności i codziennej radości życia. Będziemy korzystały z różnych narzędzi samorozwoju oraz pracy z ciałem i głosem. Każde spotkanie będzie miało swój temat, jednak ich cechą wspólną pozostanie pogodność, delikatność i czułe opiekanie się samą sobą.

Czego możesz się spodziewać?

- taniec spontaniczny i ekspresja głosu
- zajęcia plastyczne: tworzenie kolażu
- ćwiczenia oddechowe i relaksacja
- codzienne rytuały dbania o siebie
- osobista mapa wewnętrznego piękna
- automasaż i praktyka zaprzyjania się z samą sobą
- wspierające i inspirujące rozmowy

TEMATY SPOTKAŃ:

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**

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

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"

Pozostałe aktualności

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