

ORGANIZATOR:



INSTYTUT PSYCHOLOGII PROCESU

PATRONAT  
MEDIALNY:

magazyn psychologiczny  
**sens**



## PROGRAM

SANOK - Galeria "Bazar Sztuki"...ul. II Pułku Strzelców Podhalańskich 1

25 września 2010  
SOBOTA  
godz. 12:00 - 14:00

Aldona  
Kotecka

### Warsztat inny

#### Warsztat filcowania wełny.

Na zajęciach nauczymy się sposobów filcowania wełny na mokro oraz na sucho, za pomocą specjalistycznych igieł. Jest to technika, w której można tworzyć dowolne kształty płaskie i przestrzenne. Można wyczarować z wełny dosłownie wszystko: od bardzo modnej ostatnio biżuterii, poprzez obrazy po rzeczy użytkowe: kapcie, torebki, zabawki itd.

Tel: 608 574 540  
monikaulra@gmail.com

25 września 2010  
SOBOTA  
godz. 16:00 - 18:45

Justyna  
Wojciechowska

### Warsztat POP

#### Odkryj siebie poprzez ruch - warsztat dla kobiet.

Każda z nas pewnie czuje, że głęboko w niej znajduje się taka część, do której na co dzień nie mamy dostępu, choć czasem byśmy chciały, a z drugiej strony boimy się tego. Że tam gdzieś głęboko kryje się nieodkryta, nieoswojona Moc. Może warto wejrzeć w to "coś", może odkryjemy tam źródła nieznanego twórczego potencjału, siły, kontakt ze sferą duchową? Jaką kobietą mogłabym być, gdybym pozwoliła sobie z tego skorzystać? Podczas warsztatu będziemy próbowały dotrzeć do tej nieznannej cząstki siebie, szukając do niej dostępu poprzez własne ciało, poprzez ruch. Przez ruchy które znamy, i takie, z których nie zdajemy sobie sprawy. Pozwolimy, by ten ukryty w nas potencjał rozwinął się w tańcu. Następnie zastanowimy się, jak możemy wykorzystać go w naszym życiu, w relacjach, w pracy, w rodzinie, jak może on służyć naszemu rozwojowi i karierze. Zajęcia są fragmentem weekendowego warsztatu o tym samym tytule, który odbędzie się w późniejszym terminie.

Tel: 793 433 825  
justynahulskie@gazeta.pl

25 września 2010  
SOBOTA  
godz. 20:00 - 21:30

Grupa muzyczna  
Sękofoni

### Pokaz własnej twórczości

#### Koncert folkowej grupy muzycznej Sękofoni.

W tym sęk, że muzyka grupy jak każdy sęk w drzewie jest nieprzewidywalna, zaskakuje słuchacza z każdym nowym dźwiękiem - sękiem otwierając przed nim muzyczne przestrzenie. Gdy podróż z Sękofoniarzami dociera do korony drzewa zmienia świat w oceanu wiatr, który czasem sztormem straszy po to by później szeptać cicho piosenki do ucha.

Tel: 608 574 540  
monikaulra@gmail.com

26 września 2010  
NIEDZIELA  
godz. 10:00 - 12:45

Justyna  
Wojciechowska

### Warsztat POP

#### Jestem tym co jem czyli o magii jedzenia.

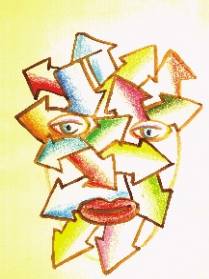
Podczas warsztatu będziemy wspólnie poszukiwać wzajemnych powiązań łączących nasze ciało i emocje ze spożywanym pokarmem, światem, kosmosem. Zastanowimy się, w jaki sposób doświadczamy różnego typu pokarmu, co to wnosi do naszego życia i istnienia w świecie. Postaramy też wsłuchać się w nasze ciało i jego potrzeby: do czego możemy wykorzystać większą świadomość własnego ciała? Zapraszam wszystkich zainteresowanych zdrowiem, odżywianiem, własnym ciałem, medycyną niekonwencjonalną. Zajęcia są częściowo inspirowane tradycyjnymi i holistycznymi podejściami do ludzkiego organizmu, takimi jak ajurweda czy medycyna chińska, i są częścią weekendowego warsztatu o tym samym tytule, który odbędzie się w późniejszym terminie.

Tel: 793 433 825  
justynahulskie@gazeta.pl

PARTNERZY:



sentient



ORGANIZATOR:



INSTYTUT PSYCHOLOGII PROCESU

PATRONAT  
MEDIALNY:

magazyn psychologiczny  
**sens**



## PROGRAM

SANOK - Galeria "Bazar Sztuki"...ul. II Pułku Strzelców Podhalańskich 1

26 września 2010  
NIEDZIELA  
godz. 19:00 - 20:30

Anna Florian

### Warsztat

#### **W świetle dźwięków mis i gongów tybetańskich.**

Gongi i misy tybetańskie wytwarzają silnie rezonujące dźwięki, które całościowo oddziałują na nasze ciało, umysł i duszę. Masaż i medytacja dźwiękiem pozwala nam osiągnąć stan głębokiego odprężenia, w którym dźwięk budzi w człowieku pierwotne zaufanie, uwalnia od problemów, zmniejsza napięcia, harmonizuje organizm na poziomie komórkowym, wywiera pozytywny wpływ na poczucie własnej wartości, kreatywność i moc twórczą, wzmacnia siły samouzdrawiające i przywraca radość życia.

Tel: 608 574 540  
monikaulra@gmail.com

2 października 2010  
SOBOTA  
godz. 10:00 - 11:30

Monika Wolańska

### Warsztat

#### **Ćwiczenia zdrowotne - Chi Kung.**

Niech ruchy będą lekkie i naturalne, jak chmury płynące po niebie, albo jak gałęzie poruszane wiatrem" Proste ćwiczenia Chi Kung są bardzo skuteczną metodą poprawy zdrowia i leczenia wielu chorób, a także metodą na osiągnięcie mentalnego i duchowego spokoju. Takiego odkrycia dokonali Chińczycy, którzy badali Chi (Chi - energia wewnętrzna ludzkiego ciała). Chińscy lekarze wykorzystując wiedzę na temat krążenia Chi, odkryli również jakie ruchy mogą pomóc w poszczególnych dolegliwościach. Ćwiczenia Chi Kung można wykorzystać w celu przywrócenia prawidłowego krążenia Chi oraz wyleczenia choroby, jeśli dana choroba sprowadza się do zastoju Chi oraz nie występuje jeszcze uszkodzenie organu. Taoiści rozwinęli zestaw ćwiczeń, służący do przyspieszenia dostosowania się ciała do zmian, wyregulowania zakłóceń Chi. Chi Kung wzmacnia mięśnie, ożywia narządy wewnętrzne, przywraca zdrowie, odmładza organizm, spowalnia procesy starzenia, przynosi wielkie korzyści osobom starszym i chorym.

Tel: 608 574 540  
monikaulra@gmail.com

2 października 2010  
SOBOTA  
godz. 12:00 - 14:00

Ewa Świerczyńska

### Warsztat POP

#### **Ludzie listy piszą czyli nazwać to, co nienazwane.**

Na warsztatach wrócimy do starej, dobrej i wypróbowanej formy komunikacji, jaką jest list i przypomnimy sobie nieprzemijające jej walory. Listy przynosiły ważne wiadomości, informacje, a właściwa informacja, jeśli dotrze do właściwego adresata zmienia świadomość, zmienia rzeczywistość. Często w naszym życiu przez całe lata powtarza się stale jakiś problem, wynurza się wytrwale w snach, wraca w postaci problemów relacyjnych lub zawodowych, w postaci niepokojącego nastroju...Być może nie dociera do Ciebie jakaś ważna wiadomość...Kto ją nadaje i jaka jest jej treść? Przyjdź, spróbuj, doświadczyć.

korba@poczta.onet.pl

2 października 2010  
SOBOTA  
godz. 20:00 - 21:30

Cecylia Malik

### Pokaz własnej twórczości

#### **Cecylia Baronessa na Drzewie.**

Już od pół roku prowadzę projekt, w zasadzie akcje artystyczną na Facebooku. Codziennie od 25 września wchodzę na inne drzewo. Następnie również codziennie wrzucam zdjęcie z Cecylią na drzewie na Facebooka. W ten sposób prowadzę pewien rodzaj pamiętnika dzień po dniu. Inspiracją akcji jest moja ulubiona książka włoskiego pisarza Italo Calvino "Baron Drzewołaz". Projekt potrwa przez rok czyli do 25 września. Wystawa będzie składać się z fotografii, slajd show i kilku obrazów olejnych.

Tel: 608 574 540  
monikaulra@gmail.com

PARTNERZY:



sentient