



Międzyregionalna Akademia Zarządzania Personalem
w Kijowie – Ukraina

PRACA z CIAŁEM

W TEORII I PRAKTYCE

kierownik projektu: Andrzej Kubiak
współpraca: Irena Ratke
trenerzy: Irena Ratke i Andrzej Kubiak

Miejsce treningu: Gdynia - Polska

Podczas warsztatu, kolejno przechodząc przez siedem poziomów energetycznych:

- uwolnisz swoje ciało z osadów pozostawionych przez stres,
- poszerzysz świadomość sygnałów płynących z ciała,
- poznasz techniki zapobiegające chorobom somatycznym,
- przepracujesz blokady i bóle nabywając ekspresji uczuć,
- zharmonizujesz ducha, emocje i ciało w kierunku homeostazy.

Praca z ciałem jest procesem poznawania siebie, odkrywaniem oraz rozwijaniem swojego potencjału poprzez samoświadomość, dotyk i ruch. Ten trening, to praca nad wewnętrznym doświadczaniem własnego ciała poprzez siebie i innych w grupie.

PRZEBIEG TRENINGU

Moduł: Wprowadzenie.

1. Powitanie, przekazanie kaganka oświaty.
2. Psychoekologia Pracy z Ciałem z poziomami kompetencji.

Moduł: Organizacja zajęć i kontrakt

Moduł: Psychosomatyka - teoria.

1. Psychosomatyka według Lowena.
 2. Ogniska energetyczne według medycyny wschodu.
-
-

Sahasrara - Jantra - (7)

Moduł: Kółko naśladowców.

Moduł: Świadomy oddech – rebirthing

Moduł: Rozluźnianie ciała kołysaniem w parach

Ajna - Jantra - (6)

Moduł: Chodzenie boso po piasku, wodzie, trawie, kamieniach...

Moduł: Płynność, radość i wdzięk.

Moduł: Porzucić wstyd i docenić piękno ruchów spacerującej osoby.

Moduł: Równoległa synchronizacja.

Visuddha - Jantra - (5)

Moduł: Od pełzania do latania.

Moduł: Wyraź siebie przez drugą osobę.

Przerwa obiadowa

Anahata - Jantra - (4)

Moduł: Oddychanie przez serce.

Moduł: Serdeczna wymiana.

Moduł: Relaksacja z napełnianiem pucharu.

Moduł: Co mówi moje serce do mojej głowy...

Manipura - Jantra - (3)

Moduł: Przychodzę, odchodzę – świadoma uwaga.

Moduł: Trans niewidzących.

Koniec i podsumowanie pierwszego dnia.

Rozpoczęcie drugiego dnia, ciut teorii wg Lowena

Moduł: Pantomima – jaki jestem, jaki chcę być.

Svadhithana - Jantra - (2)

Moduł: Gałązka i Wańka-wstańka w cudzych rękach.

Moduł: Więzienie

Moduł: Wyrażanie złości.

Moduł: Ugniatanie, oklepywanie, głaskanie, oczyszczanie.

Moduł: Zapętlone raczkowanie pod mostkami.

Moduł: Gwiazda i pomost – tantra.

Muladhara - Jantra - (1)

Moduł: Napinanie, skanowanie ciała i rozpuszczanie napięć.

Moduł: Taniec narodzin.

Moduł: Relaksacja z drzewem, grota, jeziorem i odlotem.

Moduł: Omówienie programu i podsumowanie.

Moduł: Gruntowanie.

Moduł: Murmurando w Słowiańskich szuwarach.

Dziękujemy uczestnikom za wspólną naukę i zabawę

ZAPRASZAMY NA NASTĘPNE

Irena Ratke i Andrzej Kubiak

Edycja I - 6-7 czerwca 2009 – Gdynia, 10-go lutego 24



Edycja II - 5-6 września 2009 – Gdynia, ul. Moniuszki 10



A oto opinie uczestników z edycji I tego warsztatu:

Miałam wiele przeżyć. Nadal nie wierzę, że to prawda. Było cudownie.

Poszedł mocny proces oczyszczenia. Cieszę się, że następne warstwy się uruchomiły i puściły. Dziękuję !!!

Doznania bardzo miłe, relaksujące, odciążenie ciężkiej energii, doznanie lekkości ale też uczucia zmęczenia. J.

Bardzo podobał mi się trening, zrelaksowałam się oraz doznałam uczucia jedności ze sobą podczas medytacji.

Moje spostrzeżenie: dopracowanie przeprowadzenia przez relaksację z drzewem.

Uważam, że trening był dobrze przygotowany, doznania były wyjątkowe, głębokie, zmiany następowały w trakcie jak i po treningu. Refleksje pozytywne. Wydaje mi się, że relaksację z drzewem należałoby trochę dopracować. Wykład był prowadzony z bardzo wysoką starannością, osobisty udział i osobiste zaangażowanie przyniosły efekty w samopoznaniu, w doznaniu siebie przez pryzmat grupy, mój odbiór i wkład w grupę. Nadzór nad wykonanymi zadaniami pozwolił mi na zaangażowanie na poziomie 90% i wyżej. Za co z głębi serca dziękuję. Niektóre ćwiczenia znałem w innej formie otworzyłem się na nowe i otrzymałem nowe przeżycia i doznania. Dzięki z głębi serca. (N)

Dziękuję za piękne zajęcia 6.06-7.06. 09. Mam nadzieję, że nastąpiło uwolnienie krzyku. I coraz więcej spraw zostaje uwolnionych. Pozdrawiam Teresa.

Było świetnie. Bardzo się zrelaksowałam. G.

... i opinie uczestników z edycji II:

Zapakujcie ten kurs w pigułkę i sprzedajcie w dużych ilościach. Świat dzięki temu będzie znacznie lepszy i piękniejszy. Rafał

Nowe, ciekawe przeżycie w moim życiu, które będzie kontynuowane w celu doskonalenia i poznawania samego siebie. Ewi.

Przeszedłem kolejny etap doskonalenia swojej osobowości. Jestem bardzo zadowolony i usatysfakcjonowany. Robert.

Dziękuję Wam, za ,możliwość skorzystania z tak pięknych doznań dzięki którym jestem na dobrej drodze kontroli nad duchem i ciałem i poszukiwania a nawet znalezienia harmonii... Dominik.

Przemyślany, uporządkowany warsztat z ćwiczeniami otwierającymi i poruszającymi wszystkie czakry. Dziękuję Kasia.

Sens wspólnej pracy twórczej nad ciałem, wspólne pokonywanie oporu i barier jest znaczeniem tego warsztatu. Poznaj go sam (a). Gorąco polecam wszystkim. Ula.

Super trening by móc uświadomić sobie samego siebie i by zmusić się do poświęcenia czasu tylko i wyłącznie samemu sobie. Paulinka.

Z warsztatu wynoszę dużo pozytywnej energii i niestychanie wiele nowych doświadczeń. Agnieszka.

Dziękuję !!!! Tak mi było dobrze pod Waszą naprawdę odczuwalną opieką. Zosia.

Nie zasnąłem. Mam mieszane uczucia i chyba się zgubiłem co będzie dalej? Sebastian

Podoba mi się szczerzy kontakt z uczestnikami warsztatu. Pomimo dużej bliskości cielesnej lub jakichkolwiek podtekstów. Zbyszek.

Fantastyczne doświadczenie kontaktu z własnym ciałem, rozumieniem odczuwania go, relaks i pełnia. Ewa.

Przyjemne doświadczenie, świetna atmosfera, jednak przydałby się trening w tej kwestii wcześniej. Paweł.

Spotkałam się z sobą. To niesamowite – odkrywanie tego, co zdawało się , że znane. Marianna.

Z tego treningu wynoszę większy spokój ciała i ducha. Pełen relaks i wyciszenie :) Ela.

Niespodziewane dla mnie otwarcie silnych (jak się okazało) trudnych emocji przy ćwiczeniach z wyładowaniem agresji. Monika.

Kochani, Wy jesteście czarodziejami.... Dziękuję Wam jestem w niebie ☺. Dorota.



Zapraszamy do przeczytania publikacji, które podnoszą i dodają sił. Znajdziesz je na stronie:

www.etito.pl/4b.php

ETITO

EDUKACJA, TERAPIE I TRENINGI OSOBOWOŚCI

ETITO to platforma JEDNOSTEK, których celem jest szeroko pojęta działalność edukacyjna w zakresie USZLACHETNIANIA ZASOBÓW OSOBOWYCH oraz propagowania działalności charytatywnej i miękkiego ZYL .

Misja ETITO, niekoniecznie pod hasłem : "PRACA NAJWYŻSZYM DOBREM CZŁOWIEKA", związana jest z myślą o przydatności społecznej każdego obywatela z uwzględnieniem jego talentów.

Koncepcja ETITO opiera się na samodzielnym działaniu JEDNOSTEK pod sztandarem ETITO - który jest agitator, koordynatorem działań, gwarantem jakości usług oraz reklamodawcą i propagatorem.

www.etito.pl

Jesteś pracownikiem czy prowadzisz swoją firmę...

A może po prostu chcesz zrobić coś dla innych ...

To projekt ośrodka nie ograniczanych możliwości.

Pozwoli zrealizować również Twoją ważną potrzebę.

Umożliwia współpracę opartą na tym co lubisz robić.



1. Każdy kto zaznał chwil trudnych, w których emocje i odczucia dźwigane przez natrętne myśli spędzały sen z powiek w nocy i odbierały koncentrację w dzień...



emocje...Myśli...odczucia...

2. Każdy kto wierzy w siebie i innych lub chce uwierzyć i działać w oparciu o zasadę: „buduj z tego co masz już teraz, tam gdzie jesteś” ...



Tu... i ... Teraz

3. Każdy kto znajdzie dla siebie lub innych choćby jedną godzinę na miesiąc by z energią, motywacjami i optymizmem rozświetlać przyszłość ...



energia ... i... optymizm

... każdy może się do nas przyłączyć ... i być etito.

www.etito.pl



M A Z P
Międzyregionalna Akademia Zarządzania Personelem
Kijów – Ukraina

Zapraszamy do kształcenia się na kierunkach:

- **psychologia praktyczna**
- **interwent kryzysowy**
- **instruktor terapii uzależnień**
- **psychologia zarządzania zasobami ludzkimi**

Organizatorzy zajęć w GDYNI:



eapi@etito.pl

Telefon kontaktowy:

Andrzej - 602647495

Strony internetowe:

www.etito.pl/2.php

www.polska-psychologia.edu.pl

[**www.etito.pl**](http://www.etito.pl)

