

Informacje o dostępności warsztatu

Tytuł warsztatu: **Ruchowe praktyki wytchnieniowe. O dobrostanie i pracy z ciałem w animacji kultury**

Osoba prowadząca: **Marta Wołowiec**

Przebieg warsztatu

Warsztaty trwają 3 godziny, od 11:00 do 14:00. Przewidziana jest jedna przerwa 15 minut oraz krótkie przerwy regeneracyjne. Można w dowolnym momencie wyjść i wrócić na salę.

Wymagania wobec osób uczestniczących

Udział w warsztacie wiąże się z umiarkowanym wysiłkiem fizycznym. Należy założyć wygodny strój nie krępujący ruchów. W ćwiczeniach należy brać udział w skarpetkach lub boso.

Wrażliwość sensoryczna

Podczas warsztatów nie będzie intensywnych bodźców np. światła, zapachów, dźwięków. Warsztatom będzie towarzyszyła muzyka. Mogą pojawić się ćwiczenia wymagające dotyku z drugą osobą.

Treści wrażliwe

Praca z ciałem, ruchem, uważnością oraz kontaktem fizycznym z drugą osobą może uruchamiać emocje lub powodować chwilowy dyskomfort. Warsztat nie ma jednak charakteru terapeutycznego i nie zakłada celowego podejmowania tematów traumatycznych ani pracy z trudnymi doświadczeniami. Uczestnicy mogą w każdej chwili zrezygnować z danego ćwiczenia, kontaktu fizycznego lub dostosować sposób uczestnictwa do własnych granic i potrzeb.

Jedzenie i napoje

Podczas warsztatu nie jest przewidziane wspólne jedzenie i picie. Prosimy o przyniesienie swojej wody do picia.

Zgłaszanie potrzeb

Jeśli potrzebujesz dodatkowych informacji lub środków zapewnienia dostępności skontaktuj się z Julią Lelonkiewicz, koordynatorką dostępności Giełdy: jlelonkiewicz@nck.pl, SMS: 506 726 700, tel. 22 350 96 46