SZEŚCIODNIOWY WARSZTAT   
PRACY Z CIAŁEM

**Ciało a poczucie własnej wartości  
- warsztat rozwojowy dla kobiet**

**Trzebinia, 16-21 sierpień 2024**

Każdy z nas jest wartościowy, cenny, dobry. Zazwyczaj to wiesz, może nawet się z tym zgadzasz a jednak pewnie zdarza się, że trudno Ci jest doświadczać siebie jako kogoś wyjątkowy dar. Wewnętrzny monolog, który każdy z nas prowadzi, może być bardzo oceniający, krytykujący lub pobłażliwy i nie wspierający. To często łączy się z całą historią życia - różnych doświadczeń, relacji, braków i nadmiarów. To jak wewnętrznie siebie traktujesz, ma swoje odbicie w Twoim myśleniu, emocjach a także w Twoim ciele. Powstają pewne nawyki, postawy, odruchy i napięcia w ciele, które są związane z Twoim sposobem myślenia i przeżywania siebie.

**W warsztatach dają możliwość, żeby:**

- przyjrzeć się Twojemu wewnętrznemu monologowi i zobaczyć jak zapisuje się to   
w Twoim ciele;

- rozpoznać jak Twoje ciało reaguje na niepewność, niepokój, brak poczucia bezpieczeństwa;

- zająć się tym, jak poprzez ciało możesz pomóc sobie we wzmocnieniu poczucia własnej wartości.

Warsztaty to czas świadomego rozwoju w kierunku zmiany cielesnych nawyków związanych z myśleniem o sobie, o innych i o świecie.

Warsztaty mogą stanowić dobre dopełnienie psychoterapii albo zainspirować do dobrych zmian w Twoim życiu.

**Warsztaty poprowadzi Danuta Dybowska** trener warsztatów psychologicznych, psychoterapeuta DMT (psychoterapia terapia tańcem i ruchem), certyfikowany provider TRE® (metoda ćwiczeń uwalniających stres i napięcie z ciała), doradca psychologiczny, pedagog

**Metody pracy podczas zajęć:**

* DMT (psychoterapia tańcem i ruchem)
* TRE® (metoda ćwiczeń uwalniających stres i napięcie z ciała)
* rysunek, wizualizacja, relaksacja, praca z oddechem, arteterapia
* refleksja osobista

**Warto zabrać ze sobą:**

Strój wygodny do ruchu (takiego jak taniec i ćwiczenia) oraz w miarę możliwości karimatę,

**Jeśli masz pytania dotyczące zajęć, potrzebujesz więcej informacji - skontaktuj się z prowadzącą:**

danadybowska@gmail.com

tel. 604 263 879 | danutadybowska.pl

**ZGŁOSZENIA:**

CENTRUM FORMACJI DUCHOWEJ

MATKI ZBAWICIELA SALWATORIANIE

ul. B. Głowackiego 3, 32-540 Trzebinia

tel. 694 448 249  
[cfdtrzebinia@mailsds.net](mailto:cfdtrzebinia@mailsds.net)  
[www.cfdtrzebinia.salwatorianie.pl](http://www.scdtrzebinia.salwatorianie.pl)

**Ciało to dom…**

Od kilkunastu lat w myśleniu o życiu   
i o swoim ciele towarzyszy mi metafora domu. Ciało jest jak dom, w którym możemy mieszkać i różnie się w nim czuć. Dom może być piękny, elegancki, wytworny, ale oficjalny i zimny. Może być zwykły, prosty i skromny, a przytulny dla domowników i gościnny dla przyjaciół. Dom potrzebuje troski. Ma swoje tajemnice i swoją historię. Każdy z nas potrzebuje bezpiecznego domu, w którym dobrze się mieszka i dobrze się do niego wraca. Ta metafora niesie obudzenie wielu tematów obecnych w naszym życiu   
i w naszym ciele. W pracy terapeutycznej   
i warsztatowej korzystam z tej drogi poznania siebie jaką niesie spotkanie   
z własnym ciałem, jego doświadczeniem, odczuciem, pragnieniem. Wartość tego spotkania ze sobą ubogaca obecność życzliwego, otwartego „drugiego ja” obecnego w swoim ciele.

Więcej o mnie i o tym jak pracuj na stronie: **www.danutadybowska.pl**

**Dojazd do Centrum Formacji Duchowej   
w Trzebini**

Trzebinia znajduje się w połowie drogi między Katowicami i Krakowem. Istnieje możliwość dojazdu środkami PKS i PKP.

**Dojście z Dworca PKP –**z dworca PKP do Centrum Formacji Duchowej można dojść przez przejście podziemne – wychodzimy   
w kierunku ul. Kopernika, po wyjściu   
z przejścia podziemnego skręcamy w lewo, idziemy chodnikiem, później z chodnika –   
w prawo, w kierunku drogi. Po ok. 80 metrach skręcamy w prawo w bramę na teren klasztoru salwatorianów.

**Dojazd samochodem.** Z płatnej autostrady A4 zjechać na węźle Chrzanów w kierunku Trzebini (ok. 30 km od Krakowa, ta sama odległość od Katowic). Po przejechaniu 1,5 km po prawej stronie znajduje się kościół salwatorianów (Sanktuarium Matki Bożej Fatimskiej).

CENTRUM FORMACJI DUCHOWEJ

MATKI ZBAWICIELA SALWATORIANIE

ul. B. Głowackiego 3, 32-540 Trzebinia

tel. 694 448 249 | [cfdtrzebinia@mailsds.net](mailto:cfdtrzebinia@mailsds.net)

zaprasza na

WARSZTAT PRACY Z CIAŁEM

**Ciało a poczucie własnej wartości  
- warsztat rozwojowy dla kobiet**

****

**16-21 sierpień 2024**

prowadzi **Danuta Dybowska**