

Spokój Na Szlaku

PROGRAM

Góry Suche, Sudety.

Terminy 2-8 grudnia 2018 oraz 9-15 grudnia 2018

1 DZIEŃ – niedziela

16:00 Spotkanie w Agroturystyce Arkadia (Grzmiąca, ul. Wiejska 58).

17:00 Obiadokolacja.

18:00 Zajęcia wprowadzające do projektu Spokój Na Szlaku. Seans filmowy.

20:00 Wieczorna sesja medytacji ciała (body scan).

Uwaga: osobom przybywających transportem publicznym oferujemy transport z dworca kolejowego Wałbrzych Główny do Arkadii. Wyjazd z parkingu przy dworcu o godz. 15.00 (czas przejazdu do 30 minut).

2 DZIEŃ – poniedziałek

7.00 – 7.45 Zajęcia uważności ciała na macie, ćwiczenia rozciągające.

8:00 Śniadanie.

9.30 – 14.00 Wędrowanie szlakami Gór Suchych – ok. 12 km. W trakcie górskiej wędrownki 30 min. sesja medytacji na oddechu i ćwiczenia rozciągające.

15.00 Obiad – sesja uważnego jedzenia.

16.00 – 18.30 Sesja warsztatowa: automatyzmy myślenia/reakcja – praca nad umysłem początkującego.

19.00 – Kolacja. Czas wolny.

3 DZIEŃ – wtorek

7.00 – 7.45 Zajęcia uważności ciała na macie, ćwiczenia rozciągające.

8:00 Śniadanie.

9.00 – 14.00 Zwiedzanie czeskiego Skalnego Miasta Adrspach-Teplice; przejazd busem tam i z powrotem.

15.00 Obiad.

16.00 – 18.30 Sesja warsztatowa: medytacja ciała i ruchu (m.in. body scan i uważna joga).

19.00 – Kolacja. Czas wolny.

4 DZIEŃ – środa

7.00 – 7.45 Zajęcia uważności ciała na macie, ćwiczenia rozciągające.

8:00 Śniadanie.

9.30 – 14.00 Wędrowanie szlakami Gór Suchych – ok. 12 km. W trakcie górskiej wędrownki 30 min. sesja koncentracji w ruchu i ćwiczenia rozciągające.

15.00 Obiad.

16.00 – 18.30 Sesja warsztatowa: bycie „tu i teraz” (praca z nawykami myślenia, ruminacjami, uważność na myśli i emocje).

19.00 – Kolacja. Czas wolny.

5 DZIEŃ – czwartek

7.00 – 7.45 Zajęcia uważności ciała na macie, ćwiczenia rozciągające.

8:00 Śniadanie.

9.00 – 14.00 Zwiedzanie Zamku w Książu, Palmiarni oraz spacer po Szczawnie Zdroju; przejazd busem tam i z powrotem.

15.00 Obiad.

16.00 – 18.30 Sesja warsztatowa: zarządzanie reakcją stresową (rozumienie mechanizmu stresu, praca nad świadomą odpowiedzią na czynnik stresowy).

19.00 – Kolacja. Czas wolny.

6 DZIEŃ – piątek

7.00 – 7.45 Zajęcia uważności ciała na macie, ćwiczenia rozciągające.

8:00 Śniadanie.

9.30 – 14.00 Wędrowanie szlakami Gór Suchych lub Sowich – ok. 12 km. W trakcie górskiej wędrownki 30 min. sesja medytacji chodzenia i ćwiczenia rozciągające.

15.00 Obiad.

16.00 – 18.30 Sesja warsztatowa: praca z trudnymi myślami i emocjami; uważna komunikacja.

19.00 – Kolacja. Czas wolny.

7 DZIEŃ – sobota

7.00 – 7.45 Zajęcia uważności ciała na macie, ćwiczenia rozciągające.

8:00 Śniadanie – sesja uważnego jedzenia.

9.00 – Pożegnalna sesja warsztatowa: medytacja góry.