



Hulaj Dusza Camp

1-5.05.2024

WSTĘPNY PROGRAM CAMPU

01.05.2024

Godzina	Zajęcia
od 14:00	zakwaterowanie
16:00	spacer na plażę, rozpoczęcie campu
17:00	zajęcia integracyjne
19:00	kolacja
21:00	ognisko

02.05.2024

Godzina	Zajęcia
08:00	poranny rozruch
09:00	śniadanie
10:00	Fitness Emocji (Otrzęsiny + Mocna Emocja)
14:00	obiad
15:00	wycieczka rowerowa do Parku Natury Zalewu Szczecińskiego (pętla 15 km, przywitanie z mieszkańcami parku)
19:00	Kolacja
21:00	Sesja relaksacyjna (na plaży lub na sali)

03.05.2024

Godzina	Zajęcia
08:00	poranny rozruch
09:00	śniadanie
10:00	wycieczka kajakowa
14:00	obiad
16:00	Warsztaty Mocnej Emocji
19:00	kolacja

21:00	ognisko lub zajęcia Art
04.05.2024	
Godzina	Zajęcia
08:00	poranny rozruch
09:00	śniadanie
10:00	zajęcia na ścianie wspinaczkowej
12:00	Mocna Emocja, psychoterapia przez ciało i ruch
14:00	obiad
16:00	wycieczka rowerowa
19:00	kolacja
20:00	Wykłady Mocnej Emocji
05.05.2024	
Godzina	Zajęcia
08:00	poranny rozruch
09:00	śniadanie
10:00	spacer na plażę, podsumowanie campu
13:00	obiad

Fitness Emocji – psychoterapia przez ciało i ruch

OTRZĘSINY – rozluźnianie napięć metodą Mocnej Emocji (Body Shaking, ruch intuicyjny, relaksacja)

FITNESS EMOCJI – psychoterapia przez ciało i ruch.

MOCNA EMOCJA – uwalnianie emocjonalnych napięć zapisanych w ciele , trening odczuwania ciała, budowanie świadomości na temat wpływu emocjonalnych konfliktów na funkcjonowanie ciała (psychobiologia, metoda A. Lowen,a, praca z symbolem, Movement Medicine)

Warsztaty MOCNEJ EMOCJI

1. ZŁOŚĆ
- 2.STRACH
- 3.SMUTEK
- 4.WSTYD I POCZUCIE WINY
- 5.RADOŚĆ

Warsztaty, na których omawiamy rolę poszczególnych emocji oraz docieramy do punktów w naszym ciele, w którym te gromadzą się najchętniej tworząc tzw. taśmy napięciowe. Sięgamy do naszych przekonań wzorców i schematów, czyli psychologicznych aspektów naszej fizyczności. Omawiamy główne konflikty emocjonalne, które wpływają na poszczególne obszary naszego ciała przyczyniające się do dyskomfortu, dysfunkcji czy chorób. Trenujemy, praktykujemy, poznajemy techniki radzenia sobie z powyższymi.

Wykłady MOCNEJ EMOCJI

1. WEWNĘTRZNE DZIECKO – wykład psychoterapeutyczny - czym jest figura Wewnętrznego Dziecka - jej rola w dorosłym życiu - co oznacza praca z Wewnętrznym Dzieckiem - dlaczego warto z nim „pracować”?
2. KONFLIKT SYLWETKI – wykład psychobiologiczny -wpływ emocji na budowę naszego ciała i sposobu odżywiania - dlaczego tyjemy/chudniemy - emocjonalna rola tkanki tłuszczowej - emocje a poszczególne tendencje żywieniowe(dlaczego jemy cukier, słone itd) - omówienie poszczególnych partii ciała w kontekście psychobiologii