KLINIKA SPOŁECZNIKA – Bajkoterapia dla dorosłych

2022-09-29

Centrum Obywatelskie W Krakowie oraz Krakowskie Forum Organizacji Społecznych zapraszają na kolejne warsztaty w ramach KLINIKI SPOŁECZNIKA

Bajka towarzyszy nam od pierwszych chwil życia. Już niemal od poczęcia jesteśmy przygotowani do tworzenia. Z wiekiem zatracamy jednak naszą naturalną zdolność do kreowania świata bez ograniczeń.

Na warsztatach bajkowych uruchamiamy niezmierzone pokłady kreatywności, poruszamy emocje, burzymy blokady i uwalniamy to co w nas najpiękniejsze – osobistą bajkę, którą każdy będzie mógł napisać.

Na bajkowej sesji w Centrum Obywatelskim w Krakowie przy ul. Reymonta 20 czeka Was radosny relaks, sporo śmiechu ale też sporo wzruszających emocji.

Termin: Środa 5.10.2022
Start: 16:00
Czas trwania: 4 godz.
Miejsce: Centrum Obywatelskie w Krakowie ul. Reymonta 20

Chcesz wziąć udział?
Wypełnij formularz zgłoszeniowy już dziś: https://forms.gle/g97rX247jwkDTLUK6

Bajkoterapia jest jak klocek domina uruchamiający serię zdarzeń i zmian. Ten bajkowy początek ma doprowadzić do rozwiązań w rzeczywistym świecie. Może też być doskonałą zabawą relaksacyjną.

To od Ciebie zależy gdzie zaprowadzi Cię Twoja własna bajka i emocje, wszelkie lęki i radości.

Po pierwsze skupimy się na nazwaniu emocji. W bajce możemy posunąć się krok dalej i nadać im konkretny symbol (zwierzę, kwiat, narzędzie, żywioł…) i ożywić.

Na początku warsztatów zadajemy sobie szereg pytań. Zaczynamy od podstawowego. Jak się czujesz? Co czujesz? Jaki symbol może mieć to uczucie?

W bajce mamy pełną dowolność. Czuć i mówić o tym, mogą zwierzęta, rośliny, zabawki, narzędzia a nawet żywioły. Dzięki temu możesz spojrzeć na własne emocje z dystansu bajkowej rzeczywistości.

Czujesz się jak wiatr? Jak niespokojny duch, który cały czas szuka swego miejsca? A może jak kamień lub cegła w ścianie, otoczona innymi cegłami? Może żyjesz w tłumie a jednak masz poczucie osamotnienia? Chcesz zrzucić z siebie ciężki dzień, tydzień albo rok? Zapraszamy na warsztaty.

Właśnie takie bajki tworzymy. O samotnej cegle, o poszukującym swego miejsca wietrze, o wystraszonym jeżu, który stale ochrania się ostrymi igłami, o cytrynie która chciała zostać słońcem, o śmietniku, który został skarbcem i wiele, wiele innych.

Warsztaty i bajkową sesję **poprowadzi Michał Gołąb**, który będzie czuwał na każdym etapie uwalniania bajki.

Michał Gołąb – pisarz, poeta, bajkoterapeuta. Były radiowiec, choć jak sam twierdzi, radio nigdy z człowieka nie wychodzi. Przez piętnaście lat związany z mediami, nie tylko z radiem ale także z telewizją i social media. Życiowy włóczęga i obserwator rzeczywistości oraz relacji międzyludzkich. Autor międzypokoleniowej bajki terapeutycznej pt. „Mów mi Paj”. Tworzy i zachęca innych do tworzenia, wierząc w potężną i niesamowitą moc bajkowej terapii i bajkowego świata. Warto zabrać chusteczki ;)