

# Cykl warsztatów

## Ubrana w (Pewność) Siebie



### Zapraszamy Cię na zajęcia!

„Ubrana w (Pewność) Siebie” to kompleksowe warsztaty rozwojowe, które są odpowiedzią na potrzeby kobiet w okresie okołomenopauzalnym. Nasz program to sześć trzygodzinnych spotkań, które pomogą Ci przygotować się do procesu transformacji menopauzalnej w atmosferze siły i pozytywnej energii twórczej.

Nasze warsztaty to holistyczne podejście do tematu pewności siebie, poczucia własnej wartości, dbałości o ciało i wygląd, psychikę i sferę duchową dojrzałych kobiet. Treści naszych warsztatów odzwierciedlają tezę, że to co w nas na zewnątrz (ciało i wizerunek) koresponduje z tym, co wydarza w naszym wnętrzu (oddech, emocje i myśli). Dlatego spotkania nasze obejmują obie te sfery i są prowadzone naprzemiennie - zajęcia z technik oddychania i jogi przeplatane się z warsztatem psychologicznym połączonym ze szkoleniem na temat budowania własnego wizerunku i stylu. Jesteśmy przekonane, że dopiero takie kompleksowe podejście i połączenie pracy z ciałem i umysłem może przynieść bardziej trwałe efekty.

Przyjdź do nas i poznaj siebie na nowo, zyskaj pewność siebie i ciesz się życiem w każdej jego fazie. I pamiętaj - menopauza to nowy początek - bądź gotowa na zmiany, a my Ci w tym pomożemy!

### Informacje o prowadzących

**Justyna Lenarczyk, Wellness Yoga** - Certyfikowana instruktorka jogi, medytacji, coach, trenerka ACT. Jest jedyną w Polsce instruktorką jogi menopauzalnej wspierającej kobiety 40+ w trakcie transformacji menopauzalnej, aby na długo zachowały zdrowie, sprawność i radość życia. Jej pasją jest smart aging i holistyczne podejście do zdrowia człowieka. Traktuje jogę jako terapię ciała, umysłu i połączenia ze sobą. Angażuje się w tematykę integracji międzypokoleniowej i tworzenia lokalnych społeczności m.in. prowadząc w Wawrze jogę na plaży Romantycznej.

**Justyna Radecka, Ubrana w Siebie** - Dyplomowana trenerka umiejętności psychospołecznych, certyfikowana trenerka mentalna i stylistka kobiet, od wielu lat zaangażowana w pracę w fundacjach i organizacjach non profit wspierających kobiety (Dress for Success w Londynie, Centrum Praw Kobiet w Warszawie), a także kobiety dojrzałe 60+ (Pora na Seniora w Warszawie i Centrum Praw Kobiet grupa 60 plus), gdzie prowadzi warsztaty i sesje indywidualne z kobietami, które poszukują zmian w swoim życiu na poziomie mentalnym i wizerunkowym.

### Program zajęć w 2024 r. – Dzielnica Wawer

Zajęcia	Zakres zajęć	Prowadząca	Termin Grupa 1	Termin Grupa 2
Warsztaty pracy z ciałem Spotkanie 1	"Chodź pomaluj swój świat w praktyce fizycznej" – joga menopauzalna dedykowana zarządzaniu stresem. Ćwiczenia otwierające klatkę piersiową i ułatwiające oddech, oddech wyciszający. Teoria: stres - jak powstaje i sposoby radzenia sobie z nim, jak oddech wpływa na twoje ciało i umysł, metoda Butejki.	Justyna Lenarczyk	05.09	12.09
Warsztaty psychologiczne Spotkanie 2	„Chodź pomaluj mój świat” - zajęcia z analizy kolorystycznej i kurs dobierania kolorów do swojego typu kolorystycznego. Będzie indywidualna analiza kolorystyczna i rozmowa o kolorach, które są dla nas najlepsze, rozmowa o stylu i o tym, jak stworzyć szafę przyjazną dla siebie.	Justyna Radecka	19.09	26.09
Warsztaty pracy z ciałem Spotkanie 3	"Kim dziś jestem i jaką historię o sobie opowiem? w praktyce fizycznej" – joga menopauzalna na radzenie sobie z nadmiarem emocji, wybuchowością i irytacją. Ćwiczenia dające poczucie ugruntowania, pozycje równoważne, pozycje wzmacniające. Teoria: szlaki napięciowe w ciele, powięzi i automasaż powięziowy, zalewające emocji i jak sobie z nimi radzić.	Justyna Lenarczyk	03.10	10.10
Warsztaty psychologiczne Spotkanie 4	"Kim dziś jestem i jaką historię o sobie opowiem?" - budowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie z elementami stylizacji, Będzie o przekonaniach, opiniach i rolach, jakie gramy w życiu i o tym, jak się w tych rolach nie zatracić.	Justyna Radecka	17.10	24.10
Warsztaty pracy z ciałem Spotkanie 5	"Na co się dziś odważę? w praktyce fizycznej" - joga na okiełznanie stanów lękowych. Ćwiczenia z nerwem błędnym, sekwencja powitań słońca, pozycje Wojownika dla budowania siły, wytrzymałości i determinacji. Teoria: nerw błędny i jego rola, objawy złego napięcia i możliwości pracy z nim, dlaczego czujemy lęk w czasie menopauzy.	Justyna Lenarczyk	07.11	14.11
Warsztaty psychologiczne Spotkanie 6	"Na co się dziś odważę, czyli bój się i działaj mimo lęku!" - zajęcia na temat odwagi i o tym, jak działać mimo lęku i jak się jemu nie poddać. Będzie o tym, jak stosować odwagę w ubiorze, dbaniu o siebie i relacjach z innymi.	Justyna Radecka	28.11	05.12

### Jak się przygotować do zajęć?

Warsztaty pracy z ciałem	Weź wygodny strój z naturalnych materiałów, lekki koc do przykrycia i (jeśli posiadasz) opaskę na oczy. Pamiętaj, aby nie jeść przynajmniej 2 godziny przed zajęciami.
Warsztaty psychologiczne	Po prostu przyjdź i podaruj sobie czas.



Realizator projektu:



Partner projektu:



Realizator projektu:



Partner projektu:

