O wszystkim, co wspiera nasz układ nerwowy.

Jest taki głos, który nie posługuje się słowami. Słuchaj.

 Rumi

Mapa układu nerwowego dla każdego z nas jest kontynentem do odkrycia.

Uczymy się jego języka za pomocą naszego ciała, który opowiada nam o tym jak się czujemy, czego potrzebujemy, czego jest za mało, czego za dużo, a kiedy jest w sam raz.

Autonomiczny układ nerwowy reaguje na sygnały bezpieczeństwa i zagrożenia życia na poziomie naszych doświadczeń, otoczenia oraz relacji między nami, a innymi ludźmi. Odczytuje on informacje z naszego otoczenia niezależnie od naszej świadomej oceny i woli oraz wybiera najlepsze dla nas reakcje. Wiedza na temat działania układu nerwowego pozwala nauczyć się języka rozpoznawania indywidualnych dla każdego z nas sygnałów bezpieczeństwa w ciele, w otoczeniu jakim się znajdujemy, w kontaktach z innym osobami. Szukając bezpieczeństwa szukamy go zazwyczaj na zewnątrz, a nie szukamy wewnątrz. Równie ważne jest zajęcie się i jednym i drugim.

 **Zapraszamy do udziału w szkoleniu, które pozwoli na zapoznanie się z następującymi zagadnieniami:**

* Mapa układu nerwowego ( Nerwy czaszkowe oraz pięć stanów autonomicznego układu nerwowego).
* Potrzeby i mechanizmy działania autonomicznego układu nerwowego.
* Napięcie i stres a układ współczulny.
* Jelita, oddech, depresje, zaburzenia behawioralne a praca nerwu błędnego
* Napięcie nerwu błędnego a emocje.
* Uważność i rozumienie sygnałów ciała.
* Prace z oddechem oraz ćwiczenia pozwalające na regulacje nerwu błędnego.
* Komunikacja mózg – ciało – uczucia.
* Taniec zmysłów – rola i znaczenie.
* Elastyczność układu nerwowego.
* Ćwiczenia fizyczne - techniki oddechowe, automasaże i zmysł dotyku.
* Ruch, kojenie, praca z ciałem i dla ciała.
* Radość i zabawa a układ nerwowy.
* Zasoby zewnętrzne i wewnętrzne w pracy z układem nerwowym.

Warsztat obejmuje 14 h

Sobota 16.10.2021 r. godz. 9.00 – 17.00

Niedziela 17.10.2021r. godz. 9.00 – 13.00

Organizator i miejsce : Ośrodek KORART , Głogów, Rynek 19

Warsztat prowadzi: Anna Bany

**Anna Bany o sobie:**

Ukończyłam filozofię pracę socjalną, arteterapię. Pracuję jako terapeutka TCK. Nieustająco poszukuję możliwości i sił, jakie tkwią w każdym z nas. Karmi mnie piękno i pasja życia. Fascynuje mnie układ nerwowy oraz odkrywanie sposobów komunikowania się ciała. Zgłębiam różne ścieżki, aby skuteczniej pomóc sobie i innym odnaleźć rytm ciała, jego odczuwanie oraz historię w nim zapisaną. Ukończyłam wiele kursów i szkoleń z nurtu pomocy psychologicznej, pracy z ciałem, terapii ekspresyjnych oraz twórczych technik rozwoju, m.in. Terapia TSR, Mindfulness, Arteterapia, Arteterapia Anatomiczna KORART, kurs instruktorski jogi, Lomi Lomi Nui oraz inne techniki masażu i pracy z ciałem. Prowadzę praktykę indywidualną oraz warsztaty dla dzieci i dorosłych.

**Cena szkolenia – 500 zł**