



Co-funded by
the European Union

Cykl warsztatów: „Terapia lasem – odkryj więź z naturą”



WORKSHOPS PROGRAM

2025

Authors:

Non-formal learning club “WE” (Lithuania)
Stowarzyszenie Wiedza Innowacja Rozwój Poland

Disclaimer: The European Commission’s support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission and National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Acknowledgment

This program is based on project „Green direction: Forest Therapy's Role in Social Inclusion and Empowerment”
2024-1-PL01-KA210-ADU-000243942

„Terapia lasem – pogłębienie więzi z naturą”

Dla kogo: edukatorzy dorosłych, trenerzy, animatorzy, osoby pracujące z grupami

Czas trwania: 1 dzień (6–7 godzin)

Miejsce: las, park krajobrazowy, ogród botaniczny lub inne naturalne otoczenie

Cykl warsztatów: „Terapia lasem – odkryj więź z naturą”

Dla kogo: edukatorzy dorosłych, trenerzy, animatorzy, osoby pracujące z grupami

Liczba spotkań: 5 sesji po 2,5–3 godziny każda

Forma: warsztaty terenowe w lesie lub parku

Spotkanie 1: Wprowadzenie do terapii lasem i uważności w naturze

Cele: zrozumienie idei terapii lasem, budowanie relacji z miejscem i grupą

Program:

- Powitanie, zasady pracy i bezpieczeństwa w lesie
- Krótkie wprowadzenie do pojęcia *Forest Therapy* / *Shinrin-yoku*
- Ćwiczenie integracyjne: „Moje wspomnienie natury”
- Krótka refleksja: „Czego oczekuję od tego cyklu?”
- Zakończenie w kręgu wdzięczności

Spotkanie 2: Uważne chodzenie (Mindful Walking)

Cele: nauka obecności i zakorzenienia poprzez ruch w naturze

Program:

- Ćwiczenie uważnego oddechu i ruchu
- Spacer w ciszy: „Każdy krok to spotkanie z Ziemią”
- Refleksja: co zauważam, gdy zwalniam?
- Praca w parach: „Czego uczy mnie las o moim tempie życia?”
- Krótkie podsumowanie i notatka w dzienniku leśnym

Spotkanie 3: Eksploracja zmysłów (Sensory Exploration)

Cele: pogłębienie kontaktu z naturą poprzez zmysły

Program:

- Ćwiczenia:
 - o „Słuchanie lasu” – uważność na dźwięki
 - o „Dotknij natury” – poznawanie struktur i faktur

Acknowledgment

This program is based on project „Green direction: Forest Therapy's Role in Social Inclusion and Empowerment”
2024-1-PL01-KA210-ADU-000243942

- o „Zapach lasu” – świadome oddychanie
 - Spacer z zadaniem: „5 zmysłów w 5 minut”
 - Rozmowa w małych grupach: „Który zmysł najłatwiej mi otworzyć?”
-

Spotkanie 4: Medytacja i twórczość w naturze

Cele: rozwijanie wewnętrznego spokoju, ekspresji i samoświadomości

Program:

- Prowadzona medytacja wśród drzew
 - Działania twórcze:
 - o przytulanie drzew i uważne słuchanie natury
 - o tworzenie mandali z elementów przyrody
 - o prowadzenie dziennika emocji i myśli
 - Czas ciszy – indywidualna refleksja w wybranym miejscu
-

Spotkanie 5: Wspólnota, ekologia i refleksja końcowa

Cele: pogłębienie świadomości ekologicznej i integracja doświadczeń

Program:

- Krótka prezentacja o znaczeniu lasu w kulturze i ekosystemie
 - Ćwiczenie grupowe: „Co mogę dać naturze w zamian?”
 - Krąg refleksji: „Jak zmieniło się moje postrzeganie natury?”
 - Rytuał wdzięczności – pożegnanie z miejscem i grupą
 - Wręczenie symbolicznych „liści wdzięczności”
-

Efekty całego cyklu:

- ✓ Większa **uważność i samoświadomość**
- ✓ Pogłębienie **więzi z naturą i sobą samym**
- ✓ Rozwój **empatii, spokoju i zrównoważenia emocjonalnego**
- ✓ Wzrost **świadomości ekologicznej i troski o środowisko**

Acknowledgment

This program is based on project „Green direction: Forest Therapy's Role in Social Inclusion and Empowerment”
2024-1-PL01-KA210-ADU-000243942