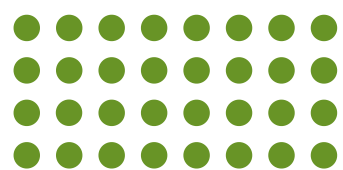


„WŚRÓD DRZEW” - WPROWADZENIE DO PRACY Z NATURĄ DLA EDUKATORÓW DOROSŁYCH

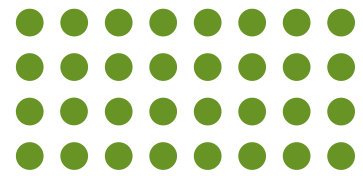


Terapia leśna to świadome korzystanie z przestrzeni ku dobremu samopoczuciu, wytchnieniu, regeneracji i emocjonalnej harmonii.



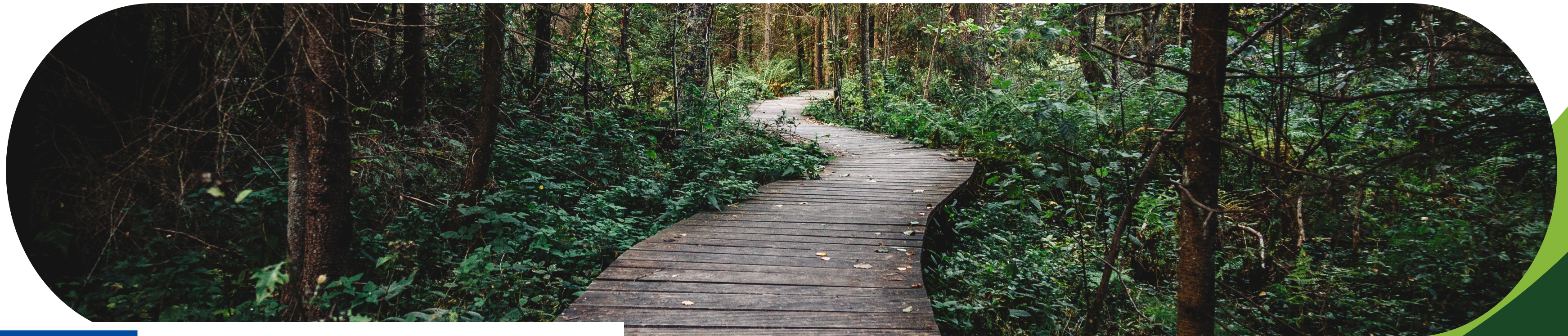
**Co-funded by
the European Union**



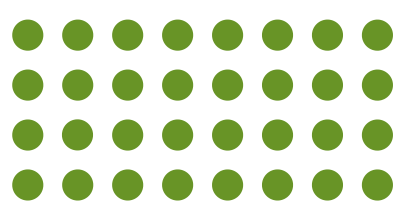


WPROWADZENIE - CZŁOWIEK W RELACJI Z NATURĄ (60 MIN)

- Krótkie powitanie i integracja uczestników
- Refleksja: jak kontakt z przyrodą wpływa na nasze samopoczucie
- Mini wykład: czym są kąpiele leśne (shinrin-yoku) i terapia w naturze

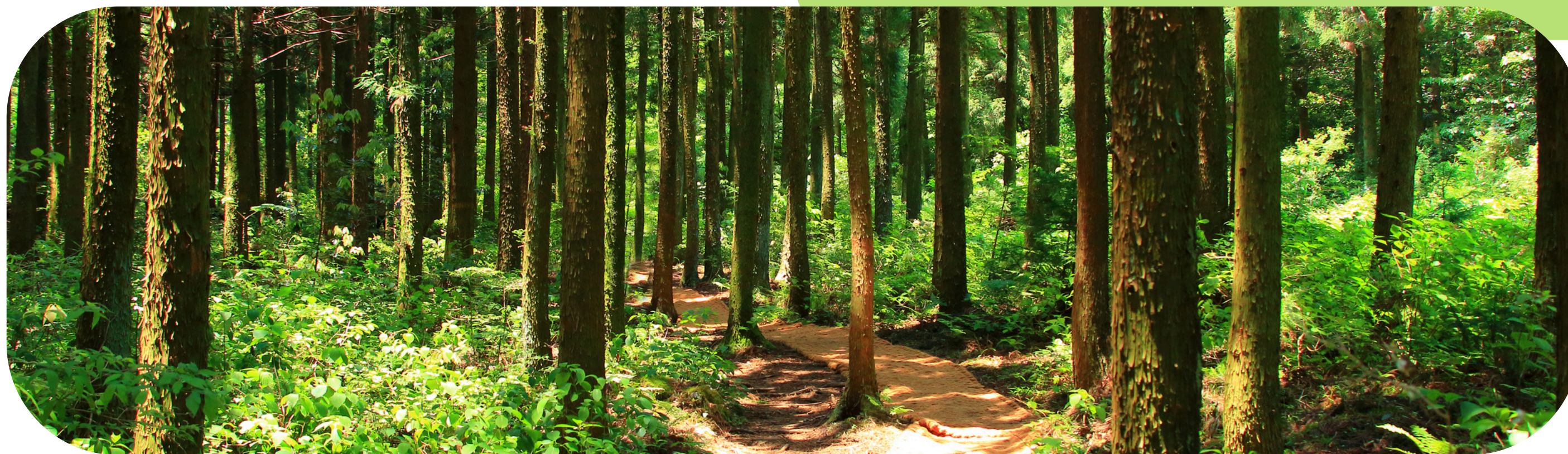


**Co-funded by
the European Union**



DOŚWIADCZENIE LASU – PRAKTYKA UWAŻNOŚCI (90 MIN)

- Spacer w ciszy i świadome oddychanie
- Ćwiczenia zmysłowe: słuchanie, dotykane, obserwacja detali przyrody
- Krótka praca indywidualna: „Co daje mi las?”



**Co-funded by
the European Union**

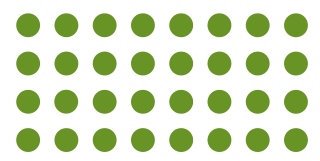


PRZERWA Z NATURĄ (30 MIN)

- Piknik wśród drzew
- Czas na rozmowy i wymianę doświadczeń



Co-funded by
the European Union

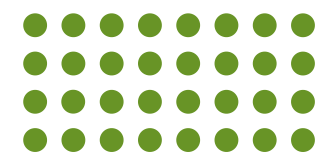


JAK PROWADZIĆ ZAJĘCIA W NATURZE (120 MIN)

- Proste formy pracy z grupą w terenie
- Tworzenie przestrzeni bezpieczeństwa i zaufania
- Ćwiczenia na pogłębianie więzi z przyrodą (np. „drzewny partner”, „mapa zmysłów”)



Co-funded by
the European Union



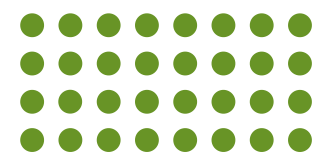
DOBROSTAN I UWAŻNOŚĆ W ŻYCIU CODZIENNYM (60 MIN)



- Jak przenieść doświadczenie lasu do codzienności
- Praktyki mikro-uważności w pracy edukatora
- Podsumowanie: co zabieram z tego dnia?



Co-funded by
the European Union



ZAKOŃCZENIE – WSPÓLNE DZIELENIE I „RYTUAŁ BŁOGOŚCI” (30 MIN)

- Krąg refleksji i dzielenia się wrażeniami
- Symboliczne pożegnanie z lasem



Co-funded by
the European Union