



Ośrodek
Terapii
Leśnych

Oferta 1-dniowych Warsztatów DZIEŃ ZDROWIA



Pierwszy w Polsce **Ośrodek Terapii Leśnych**. Warsztaty z Kąpiel Leśnych SHINRIN-YOKU prowadzi **certyfikowany Przewodnik Kąpiel Leśnych**.

Pokazujemy **Medytacje, Mindfulness w Naturze, Moc Oddechu, Techniki Relaksu**.
Prezentujemy **Nordic Walking z Uwagaścią i Slow Jogging**, abyś mógł cieszyć się kontaktem z Naturą i zwiększyć odporność na stres.

Proponujemy ciekawe wykłady z **Inteligencji Emocjonalnej, Budowania Odporności na Stres, Empatycznej Komunikacji** i konsultacje z coachem stresu, terapeutą relacji, dietetykiem, fitoterapeutą i fizjoterapeutą.

Warsztaty z Kąpiel Leśnych przybliżają do Natury. Warto praktykować Uwagaść w życiu codziennym a szczególnie w kontakcie z Naturą.

Co to są Kąpiele Leśne

Amerykański biolog E.O. Wilson w 1984 roku zaczął popularyzować teorię **biofilii** czyli ideę odczuwania przez ludzi potrzeby kontaktu z przyrodą. **Japonia jako pierwsza już od 1982 roku** zaczęła wprowadzać **narodowy program Kąpiel Leśnych**. Pierwszym eksperymentalnym lasem do badań nad wpływem Kąpiel Leśnych na zdrowie człowieka został las Akasawa, przy którym przebiega słynny Szlak Samurajów. **W Japonii KĄPIELE LEŚNE określa się mianem SHINRIN-YOKU.**

Dużą rolę w rozpropagowaniu idei Kąpiel Leśnych w Japonii i na świecie odegrał profesor Qing Li z Nippon Medical School z Tokio. Powstała dziedzina **Medycyna Lasu**, dokumentując badaniami wpływ Kąpiel Leśnych na zdrowie człowieka. Badania naukowe potwierdzają, że **Kąpiele Leśne:**

- ✓ Obniżają stres i wywołują stan naturalnego odprężenia
- ✓ Osłabiają lęki, złość, depresję, wpływają na sen i dobre samopoczucie
- ✓ Dodają energii od życia i stymulują układ odpornościowy
- ✓ Poprawiają działanie układu oddechowego, sercowo-naczyniowego, trawiennego
- ✓ Wspierają w leczeniu chorób psychosomatycznych, w tym chorób nowotworowych

Kąpiele Leśne SHINRIN-YOKU to zanurzenie się w atmosferze lasu, reset od stresu, wyciszenie umysłu z nadmiaru myśli, wzmocnienie układu nerwowego i hormonalnego, odprężenie ciała i przywrócenie prawidłowej jonizacji, wzmocnienie układu oddechowego i immunologicznego poprzez uważny oddech z powietrzem pełnym tlenu, żywic i fitoncydów.

Doświadczać będziemy – leśnych zaproszeń poprzez uważną obecność w Naturze i opowieści o życiu drzew, **zatrzymania** od codziennej gonitwy i **oczyszczenia** umysłu poprzez Medytację Drzewa Życia.

Wykład i Trening Technik Relaksu

Proponujemy kilka tematów wykładu jak również Technik Relaksu. Przeprowadzamy Ankiety, wśród uczestników, aby prezentowana tematyka i techniki relaksu odpowiadały zapotrzebowaniu grupy.

Tematy wykładów:

„**4 kroki Budowania Odporności na Stres**” – zwiększenie skuteczności w działaniu

„**Inteligencja Emocjonalna**” – efektywność, zrównoważony rozwój, work-life balance

„**Empatyczna komunikacja, Wellbeing pracowników**” – dobra atmosfera pracy, satysfakcja z pracy

„**Charyzmatyczny Przywódca**” – przywództwo dla siebie i dla innych, jak zauważać i być zauważonym, czy każdy może mieć charyzmę w sobie i w działaniu

„**Wystąpienia publiczne**” – jak się przygotować i mówić, aby zredukować stres do poziomu mobilizacji, jak być we FLOW czyli kiedy mowa jest w połączeniu z umysłem i mową ciała.

Warsztaty Treningi Technik Relaksu:

Techniki Mindfulness – wyjaśnienie podstaw, uważność jako wyciszenie, uważność jako rozluźnienie ciała i relaks, uważność jako odprężenie i koncentracja, uważność jako mobilizacja i przygotowanie do spotkania lub wystąpienia

Techniki Oddechowe MOC ODDECHU – zarządzanie własną energią poprzez oddech. Oddech jako pobudzenie na dobry początek dnia. Oddech jako uspokojenie, wyciszenie nerwów, a następnie koncentracja. Oddech jako wyciszenie na dobry sen. Oddech jako rozwój i praca nad spójnością ciała, umysłu i psychiki. Oddech jako droga do budowania harmonii wewnętrznej, mocy i sprawczości.

Medytacje – wyjaśnienie podstaw dotyczących rodzajów medytacji, pozycji ciała i doboru medytacji w zależności od preferencji światopoglądowych i oczekiwań rezultatu. Opis Medytacji W CISZY, Medytacji SERCA, Medytacji POWITANIE DNIA. Jak dobrać Medytacje Prowadzone wraz z tematyką i celami dla osobistego rozwoju.

Trekking po lesie

Nordic Walking z Uważnością – trening z fizjoterapeutą, praca mięśni kręgosłupa, obręczy barkowych i powięzi. Zadbanie o prawidłową postawę ciała i wzmocnienie mięśni kręgosłupa. Trening uważności na ciało, połączony z uważnym oddechem, uważnym krokiem i uważnym spojrzeniem na otoczenie. Trening w Naturze daje ogromny relaks i uważność na dobre samopoczucie w ciele.

Slow Jogging – japońska technika truchtu witalnego. Rewelacyjny sposób na „wyrzucanie” napięć z ciała, wspiera pracę nad odpornością na stresy. Zdrowy dla stawów, bezpieczny dla układu krążenia, poprawia pracę układu trawiennego i hormonalnego. Trening w Naturze pomaga w pracy nad uważnością na siebie i budowaniu harmonii wewnętrznej.

Program warsztatów Dzień Zdrowia

Godz. 10.00 – 12.00 – **Wykład i praktyka Kąpieli Leśnych SHINRIN-YOKU**

Godz. 12.00 – 12.30 – Degustacja Herbatki Leśnej, owoców lasu, ciasta drożdżowego prosto z pieca

Godz. 12.30 – 14.00 – **Wykład „4 kroki Budowania Odporności na Stres”.**

Techniki Relaksu: Mindfulness, Moc Oddechu, Medytacja W CISZY

Godz. 14.00 – 15.00 – Ognisko z produktami regionalnymi. Uwzględniamy preferencje wegetarian i wegan

Godz. 15.00 – 16.00 – **Trekking po lesie: Nordic Walking z Uważnością, Slow Jogging**

Uwaga! *W trakcie poczęstunków wykłady dotyczące ziół i ich roli w dbaniu o zdrowie fizyczne i dobre samopoczucie*

Uwaga!! *W trakcie warsztatów cały czas jest dostępna zdrowa woda, herbaty, zioła, kawa*

Koszt: 350 zł/uczestnika, min 3500 zł za grupę

Korzyści jakie otrzymasz z warsztatów Dzień Zdrowia

- ✓ **Nauczysz się, w jaki sposób praktykować japońską metodę zanurzania się w atmosferze lasu SHINRIN-YOKU**, dzięki temu odnajdziesz spokój wewnętrzny
- ✓ Poznasz Techniki Relaksu: **Mindfulness, Moc Oddechu, Medytacje**, które nauczą Cię dbać o swoją energię życiową i harmonię wewnętrzną
- ✓ Zaczerpniesz energię z treningu: **Nordic Walking z Uważnością, Slow Joggingu**. Chcemy zainspirować Cię treningami i stylem życia, który wpływa na dobre samopoczucie oraz sprawność fizyczną i umysłową
- ✓ Otrzymasz dużo wiedzy na temat **Życia z Uważnością, Budowania Odporności na Stres, Zrównoważonego rozwoju w kontakcie z Naturą**,

Prowadzący warsztaty

Jolanta Sokołowska

Przewodnik Kąpieli Leśnych, Coach, Terapeuta



Terapie Leśne są mają pasją. Jestem biologiem i terapeutą z wykształcenia. Mam 3 dyplomy uczelni wyższych i MBA. Wiele lat pracowałam w korporacjach na stanowiskach kierowniczych, dlatego wiem co to jest stres i jak ważna jest praca nad umiejętnością radzenia sobie z nim.

Od kilku lat mam własny biznes, jestem coachem i terapeutą. Na co dzień współpracuję z 3 poradniami psychologicznymi, wspierając terapie depresji, lęków, fobii, uzależnień i trudnych relacji. Prowadzę **Terapie Indywidualne, Coaching Rozwojowy, Terapie i Coaching dla Par, Terapie Rodzin i Coaching**

Rodzicielski. Pomagam w wyciszeniu i lepszym poznaniu siebie, aby budować harmonię wewnętrzną i inteligencję emocjonalną.

Uczę świadomego życia w nurcie **Ekopsychologii**, prowadzę **Praktykę Medytacji i Technik Relaksu, Medytacje dla Par, Treningi Uważności w Naturze** i warsztaty **Kąpieli Leśnych SHINRIN-YOKU** w Ośrodku Terapii Leśnych.

Jestem **certyfikowanym Przewodnikiem Kąpieli Leśnych** i wykorzystuję **Terapię Lasem** do rehabilitacji psychologicznej oraz profilaktyki zdrowia psychofizycznego. Pracuję w nurcie **Wellbeingu**, oferując prowadzenie **Stref Relaksu on-line w firmach** oraz warsztaty z budowania **Odporności na Stres i Inteligencji Emocjonalnej**.

Maciej Sokołowski

Fizjoterapeuta, Body Coach, Naturopata



Dyplom fizjoterapeuty Uniwersytetu Łódzkiego, członek Polskiego Związku Fizjoterapeutów.

Prowadzę **własny gabinet**, jestem **wykładowcą Uczelni Wyższej**.

Prowadzę terapie manualne, treningi ruchu, prawidłowego oddechu, rytmu dnia i odżywiania.

Mam **dyplom Naturopaty**, włączam **ziołolecznictwo, suplementację i dietetykę** do planów terapii.

W Ośrodku Terapii Leśnych prowadzę zajęcia z **Rehabilitacji Psychologicznej dla ciała**, w tym **fizjologii i biochemii mózgu**.

Prowadzę **Medytację Somatyczną**, treningi **Slow Joggingu** i **Nordic Walkingu z Uważnością**.

Ośrodek Terapii Leśnych

Michałówek 1a, 99-416 Nieborów (Puszcza Bolimowska)

Dojazd A2, zjazd Skierniewice. kontakt@wharmonii.eu T: 535 155 933 www.wharmonii.eu