

JOGA, FOTOGRAFIA I REFLEKSJA NA NOWY ROK

Joanna Szeluga i Magda Kobosko



PLAN WYJAZDU

17.1.2025

Magda: joga | Motyw przewodnim będzie regeneracja i ugruntowanie: łagodnie „wylądujemy” w nowym miejscu, zregenerujemy się po podróży i pozwolimy, żeby głowa „dogoniła” ciało – poznamy pozycje regeneracyjne i łagodne sposoby na skuteczne odprężenie po długim dniu.

Asia: rozmowa introspekcyjna | W piątkowy wieczór, przy zimowej herbacie, podsumujemy miniony czas. Zastanowimy się nad tym, co zabieramy, a co warto odpuścić.

Medytacja/mindfulness na dobranoc.

18.1.2025

Magda: joga | Motyw przewodni – poruszenie i odżywienie – po całonocnym wypoczynku poświęcimy czas na eksplorowanie swoich możliwości, będziemy pracować łagodnie i uważnie, co nie znaczy, że nieskutecznie – zajmiemy się głównie mobilnością w obrębie miednicy i barków.

Asia: „spacer poruszony” | Uważny spacer fotograficzny na którym poszukamy podpowiedzi na nowy czas. Fotografowanie podczas spaceru pełni rolę notatnika poruszeń. Dlatego nie potrzebujesz umiejętności fotografa. Wystarczy, że masz telefon z aparatem.

Magda: joga | Motyw przewodni – równowaga i siła. Podczas wieczornej sesji zajmiemy się pozycjami budującymi siłę i balans (wszystkie będą modyfikowane do potrzeb i możliwości uczestników), poznamy kilka pozycji stojących i balansowych, będziemy pracować nad równomiernym rozłożeniem ciężaru ciała, symetrią pozycji i równowagą.

Asia: Po spacerze wrócimy do Gołębnika, porozmawiamy o fotografiach i odkryjemy o czym nam opowiadają. W ciszy i skupieniu możemy docierać do ważnych dla nas potrzeb, wartości. I bardzo chcemy ten czas przeżyć wspólnie. Dając sobie ten czas możesz zyskać jasność co jest dla Ciebie ważne i potrzebne w nowym roku.

Medytacja/mindfulness na dobranoc.

19.1.2025

Magda: joga | Motyw przewodni – nadzieja i radość. Ostatnia sesja pozwoli nam wejść w nowe z odwagą, radością i otwartym sercem - w tej sesji królować będą łagodne wygięcia i praca z oddechem.



Joanna Szeluga

jestem miłośniczką fotografii terapeutycznej i psychologii. A najbardziej ich połączenia. Uwielbiam rozmawiać o tym, co ważne poprzez obraz. Praktykuję uważną fotografię. Prowadzę indywidualne i grupowe projekty rozwojowe „Światłoczulość – uważna fotografia” #fotografuj_zycie „Czując fotografując”. Pracuję z młodzieżą prowadząc zajęcia z „Fotologii = fotografia+psychologia” i „FotoACTywni – trening umiejętności społecznych i elastyczności psychologicznej”.



Magda Niemczuk-Kobosko

jestem anglistką i wychowawczynią, ale przede wszystkim pasjonuje mnie edukacja i rozwój. Jestem też nauczycielką jogi, szczególnie interesuje mnie jej regeneracyjny i terapeutyczny aspekt.



Cena: 1650 pln

Opłata za wyjazd obejmuje zakwaterowanie, pełne wyżywienie, zajęcia jogi, warsztaty refleksyjno-fotograficzne, rozmowy introspekcyjne.

Zaliczka w wysokości 650 pln płatna na konto Pracowni Wypraw:

86 1140 2004 0000 3302 8402 2040

w ciągu 3 dni od zapisu przez formularz:

ZAPISY - jedź z nami!

z tytułem: Joga i fotografia + nazwisko

Dojazd we własnym zakresie.

Zakwaterowanie: Gospodarstwo Agroturystyczne Gołębnik, Rzeczyca 8 24-120, Kazimierz Dolny

Pytania prosimy kierować do:

Płatności, zapisy: jadwiga.zdziarska@lal.edu.pl

Program, organizacja:

magdalena.kobosko@lal.edu.pl

Do rozważenia:

- poranne bieganie
- sauna
- masaże ciała i twarzy

Co warto wziąć?

- własną matę (razie czego mamy 2-3 zapasowe)
- pasek do jogi, jeśli macie
- miękką, ciepłą bluzę do relaksu
- wygodny dres
- ciepłe skarpetki
- ręcznik do sauny
- kocyk do przykrycia w relaksie (jeśli macie ulubiony)

The logo for 'lal' consists of the lowercase letters 'lal' in a bold, red, sans-serif font.