# Warsztat "Mądrość Matki Mądrością Córki"

Autor: Jolanta Balicka
02.04.2008.
Zmieniony 02.04.2008.

Zapraszamy na warsztat:"Mądrość Matki Mądrością Córki"

Termin: 19 kwietnia 2008
Godzina: 9.00 - 19.00
Miejsce: Wrocław, Hotel Patio, ul. Kiełbaśnicza 25

PROGRAM
9.00-12.30Aspekt psychiczny
Rozmowa. Wpływ relacji matka - córka na zdrowie fizyczne i psychiczne (prawidłowy rozwój kobiety). Kobiecość matki w córce - jak w lustrze (przeglądanie się w kobiecości matki jak w zwierciadle) Naturalne inicjacje: miesiączka, poród. Rozmowa o tym co czują matka i córka.
Aspekt fizyczny
Jak zachować równowagę w organizmie poprzez zdrową dietę, zioła, akupresurę.
Jak rozumiesz swoją gospodarkę hormonalną - pomoc naturalnymi sposobami. Oddychanie12.30-12.45przerwa na kawę12.45-14.00ChoreoterapiaAktywność ruchowa w formie tańca ma dobroczynny wpływ na układ nerwowy.
Przynosi radość życia, uśmiech, rozbudza fantazję, kreatywność. Taniec również rozładowuje emocje, których często nie można wyrazić słowami. Scenariusz zajęć składa się z ćwiczeń utaneczniających, specjalnie dobranych tańców, improwizacji tanecznych, medytacji w ruchu.14.00-15.00przerwa obiadowa 15.00-16.15Arteterapia
Narysowanie matrylinearnej więzi rodzinnej. Rysunek lustra - ja to mama, mama to ja (uśmiech, złość, ból).
Rysunek córek: moja mama kiedy byłam dzieckiem, kiedy byłam nastolatką, kiedy jestem dorosłą kobietą. To samo matki tylko o córkach. Porównanie, dyskusja. Rysunek seksualności matki i córki Rysunek gdzie boli? Generalny problem - odejście ze świata matki: założenie rodziny.16.15-16.35przerwa na kawę16.35-18.05Aspekt duchowy
Praca metodą ustawień systemowych wg Berta Hellingera
Podstawowym założeniem tej metody jest istnienie pierwotnego porządku wyznaczającego funkcjonowanie rodziny. Ustawienia systemowe rodzin metodą Berta Hellingera są niezwykłą "krótko trwającą" terapią pozwalającą spojrzeć na swoje problemy i trudności życiowe w kontekście własnego systemu rodzinnego i znaleźć rozwiązanie18.05-19.00Zakończenie warsztatu. Podsumowanie.

Miejsce: Wrocław, Hotel Patio, ul. Kiełbaśnicza 25

Termin: 19.04.2008 r., godz. 9.00 - 19.00

Koszt:200 zł od osoby (z obiadem), 350 zł - matka z córką (z obiadem). Miejsce rezerwuje wpłata zaliczki (do 3 marca) w wysokości 100 zł na konto: 11 1020 5242 0000 2902 0174 6601 PKO BP SA, z dopiskiem: Warsztat "Mądrość matki-córki".