

# „W DRODZE DO SIEBIE”

WARSZTAT TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWY  
dla kobiet i o kobietach

24-26 listopada 2023  
Ziołowy Zakątek

## Piątek

### SPOTKANIE ZE SOBĄ – WSTĘP

- 16:00-17:00 Przyjazd, zakwaterowanie.
- 17:00-19:00 Gdzie jestem i dlaczego tutaj? Sesja integracyjna.  
*Adriana Dąbrowska, Aleksandra Bohojło*
- 19:00-20:00 Kolacja
- 20:00-21:00 Siła pozytywnego myślenia w procesie zmiany nawyków.  
*Agnieszka Sitnik*
- 21:00-21:30 Co mi dało moje ciało? Wieczorne wyciszenie i nawiązanie kontaktu ze swoim ciałem przed snem.  
*Magdalena Misztal*

## Sobota

### SPOTKANIE Z CIAŁEM

- 08:00-09:00 Powitanie dnia. Sesja oddechowa. Pilates.  
*Aleksandra Bohojło, Adriana Dąbrowska*
- 09:00-10:00 Śniadanie.
- 10:00-12:00 DMT: Dance Movement Therapy.  
Warsztat tańca intuicyjnego, pracy z ciałem i emocjami.  
*Magdalena Misztal*
- 12:00-13:00 Krąg Kobiet. Temat: Moc energii osobistej, energia seksualna, męska i żeńska energia w jednym ciele.  
*Aleksandra Bohojło*
- 13:00-14:00 Obiad
- 14:00-15:30 Zakątkowe nicnierobienie, czyli czas dla siebie, a dla chętnych warsztat zielarski z komponowania herbat na patyku (45 minut).  
*Ziołowy Zakątek*

### SPOTKANIE Z EMOCJAMI

- 15:30-17:30 Budowanie poczucie bezpieczeństwa, czyli o relacji ze swoim wewnętrznym dzieckiem. Sesja psychoterapii grupowej.  
*Adriana Dąbrowska*
- 18:00-19:00 Kolacja.
- 19:00-20:00 O kobiecości i kulturze diet – w jaki sposób wpływa to na obraz współczesnej kobiety? Jak wpływa na samoocenę i jak się skutecznie przed tym bronić?  
*Agnieszka Sitnik*
- 20:00-21:00 Z czym jestem? Zamknięcie dnia. Sesja psychoterapii grupowej.  
*Adriana Dąbrowska*
- 21:00-21:30 Sauna i ceremonia aufguss.  
*Aleksandra Bohojło*

## Niedziela

### SPOTKANIE Z(E) (O)SOBĄ

- 08:00-08:45 Medytacja w ruchu i sesja oddechowa.  
*Aleksandra Bohojło*
- 09:00-10:00 Śniadanie.
- 10:00-13:30 Coachingowa stopklatka. O siatce celów i intuicji emocjonalnej.  
*Lidia Okruta Magdziarz*  
W trakcie warsztatu 20-minutowa przerwa na kawę i herbatę.
- 13:30-15:00 W poszukiwaniu siebie i odnajdywaniu swojej drogi. Sesja psychoterapii grupowej.  
*Adriana Dąbrowska, Aleksandra Bohojło*
- 15:00-16:30 Drzwi otwarte. Pożegnanie.



wCiszy  
DOM TERAPEUTYCZNY

