

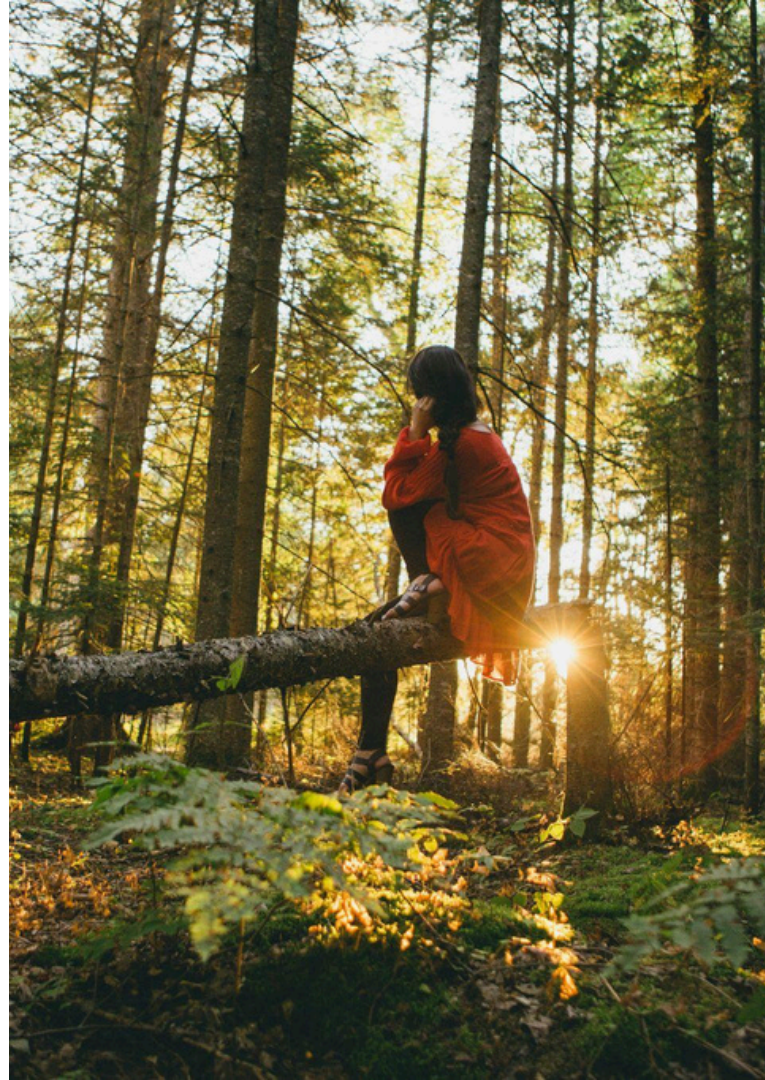
KĄPIEL LEŚNA

Deep rest in nature



Deep rest in nature

Deep rest in nature to prowadzone doświadczenie regeneracyjne w lesie, zaprojektowane z myślą o osobach przeciążonych bodźcami, stresem i tempem codziennego życia — takich, które „odpoczywają”, ale nie czują realnej regeneracji.



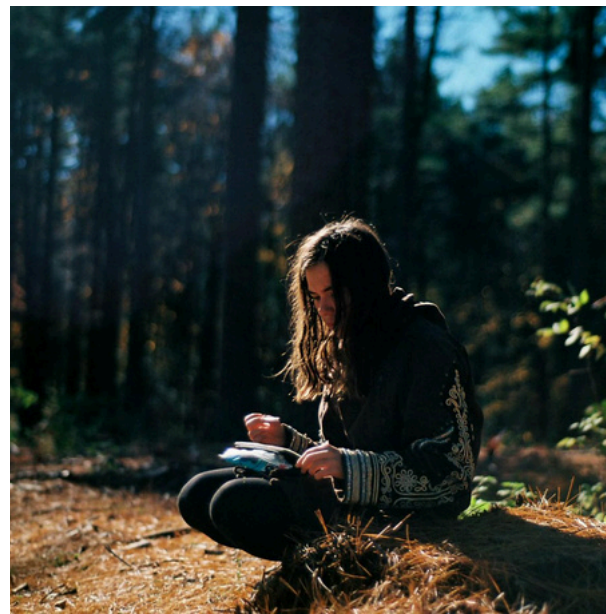


W przeciwieństwie do aktywnego wypoczynku czy klasycznych form relaksu, **to doświadczenie koncentruje się na:**

- uspokojeniu myśli
- regulacji oddechu, redukcji napięcia w ciele i układzie nerwowym,
- powrocie do stanu głębokiego odpoczynku (trybu kojenia), który trudno osiągnąć w warunkach miejskich.

To propozycja dla gości, którzy:

- są zmęczeni szybkim tempem życia i „byciem w ciągłej gotowości”,
- intensywnie pracują umysłowo,
- mają trudność z wyciszeniem się nawet na urlopie,
- szukają nowych form redukcji stresu





Program warsztatu

Wprowadzenie - 30 minut Odrobina teorii ekopsychologii i kąpieli leśnych, autodiagnoza poziomu stresu **Kąpiel leśna - 120 minut** Seria ćwiczeń oddechowych, wyobraźniowych i relaksacyjnych, trening uważności w naturze **Podsumowanie - 30 minut** Podsumowanie teoretyczne, ponowny pomiar poziomu stresu, wskazówki do dalszej, samodzielnej praktyki, degustacja leśnej herbaty





Prowadząca

Monika Konarzewska

Jestem certyfikowaną przewodniczką kąpiel leśnych, zakochaną w lesie fotografką przyrody, mikropodróżniczką, projektantką doświadczeń i trenerką kreatywności. Na styku tych wszystkich tematów stworzyłam Zielono w głowie, w ramach którego organizuje warsztaty i szkolenia inspirowane naturą. Opierając się o wyniki najnowszych badań naukowych, opowiadam o tym dlaczego spędzanie czasu na łonie przyrody jest niezbędnym składnikiem zdrowego stylu życia, niezawodną bronią przeciwko stresowi, inwestycją w długą i sprawną starość, skutecznym treningiem kreatywności i podstawą naszego poczucia szczęścia. Elementy lasoterapii wykorzystuję nie tylko podczas prowadzenia kąpiei leśnych, ale też ucząc leśnej fotografii czy rozwijania kreatywności.