

# WARSZTATY WRAP-DANCE

## (TANIEC KREATYWNY Z CHUSTAMI)

### DLA SINGLI



Wszyscy codziennie „tańczymy” w swoich relacjach: czasem jest to przelotna znajomość, innym razem przyjaźń lub flirt, małżeństwo lub rodzicielstwo... Każdy taniec ma swoje układy, figury i kroki. Podobnie w życiu - każdy z partnerów ma w głowie jasne oczekiwania wobec kroków i zachowań drugiej osoby. Bo przecież dobrze wiemy, co powinien mąż, co powinna jego kochająca żona. Jak ma zachowywać się grzeczne i dobrze wychowane dziecko, wzorowy ojciec lub dobra mama.

Niestety, kroki naszych życiowych partnerów są bardzo często inne od tych, których tak bardzo oczekujemy. Efekt jest taki, że Ty tańczysz walca, a on reggae lub rock&rolla. Próbujemy się więc docierać i dopasować. Zaczynamy nakłaniać innych do zmiany, by jednak zatańczyli tak - jak my chcemy...

Jednak, bardzo rzadko uświadamiamy sobie, że w rzeczywistości ta druga osoba jest naszym lustrem. Jej zachowanie jest odpowiedzią - swoistym odbiciem i pokazuje nam nasze własne emocje i zachowania. Uświadomienie sobie tego faktu, zamiast obwiniania drugiej osoby, znacząco usprawnia naszą komunikację.

Każda nasza relacja, czy to przelotna, czy też trwająca przez lata, jest tańcem. Przyjaźń, miłość, radość, smutek, gniew - to wszystko dzieje się między przynajmniej dwojgiem ludzi. W tańcu jak i w życiu, wszyscy doświadczamy wielu uczuć i emocji... Każdy z nas jest inny. Jedno jest pewne, w tańcu jak w życiu, wszyscy jesteśmy wolni...

Wrap-Dance uczy wyrażać siebie i rozumieć drugiego człowieka. Poprawia naszą umiejętność komunikacji, rozwijając naszą ekspresję. Daje okazję integrować nasze ciało, umysł i duszę... Jest bogactwem doświadczeń i nade wszystko - dobrą zabawą!

## Biorąc udział w naszych warsztatach:

- ✂ Zaczniesz akceptować indywidualność drugiego człowieka, dzięki czemu będziesz doświadczać coraz mniej sytuacji konfliktowych w relacjach z innymi,
- ✂ Zaczniesz dostrzegać i zmieniać negatywne schematy zachowań w relacjach,
- ✂ Zaczniesz uznawać wolność drugiego człowieka, dzięki czemu ludzie będą chętniej chcieli z Tobą przebywać,
- ✂ Zaczniesz stawiać zdrowe granice, dzięki czemu dasz sobie przyzwolenie na zamknięcie „rozdziłów” i znajomości, których nie chcesz kontynuować, a otworzysz się na przyjęcie nowych, innych relacji i ludzi,
- ✂ Zaczną zniknąć oczekiwania, powinności i wyobrażenia o Twoich relacjach, które są wynikiem starych schematów,
- ✂ Kontakty z dziećmi, partnerami, rodzicami, kolegami staną się cieplejsze i otwarte,
- ✂ Zacznie w Tobie wzrastać wewnętrzne poczucie wartości i miłość do samego siebie, dzięki czemu nasze relacje staną się mniej uzależnione/warunkowe,
- ✂ Rozwiniesz w sobie otwartość na dotyk i rozwiniesz inne zmysły w kontaktach z drugim człowiekiem,
- ✂ Otworzysz się na doświadczenie czystej miłości do drugiego człowieka i świata,
- ✂ Nauczysz się utrzymywać kontakt wzrokowy i staniesz się bardziej śmiała/śmiały,
- ✂ Wzmocnisz poczucie własnej wartości i pewności siebie,
- ✂ Nauczysz się bezpiecznego wyrażania emocji poprzez ruch,
- ✂ Uwrażliwisz się na informacje płynące z ciała w aspekcie swoich napięć i odczuć,
- ✂ Staniesz się bardziej odważny i szczęśliwa/szczęśliwy.

### SZCZEGÓŁY WARSZTATÓW:

Ilość uczestników : **od 10 do 30 osób**  
Czas trwania: **120 minut**

KOSZT: **29 zł od osoby**



Link do przykładowych zajęć: <https://tiny.pl/tdx2s>

www.HolisticPrograms.pl  
szkolenia@holisticprograms.pl  
mgr Adam Kasperek 504-509-977