

BABINIEC 2015

Opis warsztatów

sobota: 27.06.2015, godz. 9.30-11.00

"PORANNA JOGA"

Zajęcia Jogi skierowane są zarówno do tych którzy już praktykują, jak również chętnych chcących poznać staroindyjski system ćwiczeń Hatha Jogi. Poprzez pracę z ciałem wpływamy na umysł, harmonizując zarówno nasze zdrowie fizyczne i kondycję psychiczną. W trakcie zajęć zwracamy szczególną uwagę na uwrażliwienie i zwiększenie świadomości ciała w celu utrzymania właściwej jego postawy wpływającej na poprawienie jakości życia codziennego.

co zabrać? wygodny strój, mile widziana, aczkolwiek nie obowiązkowa mata do ćwiczeń

Prowadzący: Olga Ochelska

Praktykujący instruktor Hatha Jogi. Uczyła się między innymi u Janusza Szopy. Wielokrotny uczestnik licznych warsztatów Jogi.

koszt: 20zł

sobota 27.06.2015 godz. 11.45-13.15

„KOBIETA U ŹRÓDŁA”

zioła, pachnidła, magiczne przyprawy...

W trakcie warsztatu poznamy podstawowe zagadnienia związane z używaniem i rozpoznawaniem ziół i roślin, jako bogactwa z którego możemy czerpać inspirację do ekologicznego, zdrowego trybu życia blisko natury...Świadomość bogactwa roślin które nas otaczają , dzisiaj zapomnianych, pozwoli nam na zmianę nawyków żywieniowych, wzbogaci naszą zdrową aromatyczną kuchnię, ubarwi nasze życie... Poznamy przepisy i receptury naszej Babci i Prababci;-) poznamy tajemnice naturalnych kosmetyków, które możemy tworzyć w domu, stworzymy warsztatową mydlarnię wykonując domowe mydełka z kompozycją aromatów polskich łąk i lasów. Dowiemy się jak zdrowo odżywiać siebie i naszych bliskich. Zbliżymy się do archaicznego, słowiańskiego źródła i do Matki Ziemi, nauczymy się żyć w harmonii z przyrodą.

Prowadzący: Małgorzata Liszka

tworząca zespół Studio Mandala, muzyk, muzykoterapeuta, certyfikowany naturoterapeuta. Animator kultury, realizatorka wielu projektów edukacyjnych. Pasjonują ją podróże dające niegasnącą inspirację do pracy, twórczych zmian i poznania siebie. Pracowała jako wolontariusz w Nepalu, poznała bezkresy Syberii, Kaukazu, marzy o Afryce i Ameryce Południowej. Uwielbia archaiczne i etniczne brzmienia, dlatego z każdej podróży przywozi instrumenty, które służą do animacji i terapii. Fascynuje ją wpływ dźwięku na ciało i umysł człowieka. Wydała płytę z muzyką harmonizującą. Świat dźwięków i ruch to dla niej zaczarowana historia, która nigdy się nie kończy.

Co zabrać? wygodny strój, notes

koszt: 20zł

sobota 27.06.2015 godz. 14.00-15.30

FIESTA DE FLAMENCO

Warsztaty obejmują naukę wybranego stylu flamenco. Tangos należy do nurtu FLAMENCO FESTERO, czyli stylów radosnych i energetycznych, tańczony jest w bardzo kobiecy sposób. Tangos to popularny taniec obecny na wszelkich fiestach w Hiszpanii dlatego też jest on odpowiednią formą dla osób, które chcą rozpocząć niesamowitą przygodę z tańcem w świecie flamenco. Zapraszam na przygodę z hiszpańskim rytmem, temperamentem i słońcem...

prowadzący: Agnieszka Dąbek

Pasjonatka tańca, na co dzień nauczycielka języka angielskiego. Już w szkole podstawowej trenowała taniec towarzyski i brała udział w formacji tanecznej „Promenada”, która pod kierownictwem pana Jacka Kremera odnosiła liczne sukcesy. W 2002 roku zainteresowała się tańcem flamenco, którego żywiołowość i temperament wpłynęły na jej decyzję o regularnym trenowaniu tego tańca. Od tego czasu, aby wzbogacić swoje doświadczenie taneczne, wytrwale brała udział w warsztatach flamenco prowadzonych przez takie osobistości jak Maria Jose Martin, Marta Dębska, Bogumiła Delimata.

Co zabrać? szeroka, długa spódnica, buty zapinane wokół kostki, na obcasie-klocku (nie szpilki).

koszt: 20zł

sobota 27.06.2015 godz. 16.15-18.15

„GAŁGANKOWY ZAWRÓT GŁOWY”

Warsztaty tworzenia ludowych laleczek z kolorowych tkaninek, gałganków przeznaczone dla dzieci i dorosłych. Własnoręcznie wykonamy lalkę inspirowaną prehistoryczną „gałganką”, którą bawili się nasi przodkowie. Bez igły i szycia powstaną szmaciane zabawki. Wykonane przez siebie laleczki zabieracie do domu.

Prowadzący: Nadia Siemek

urodziłam się w Rosji. Studiowałam w Moskwie projektowanie odzieży. Od 2000 roku jestem w Polsce, założyłam własną firmę „NADIART”. Tak dużo potrafię że postanowiłam połączyć to w jednym miejscu i zrobiłam niezwykle zakład krawiecki, a połączyłam to z galerią, gdzie można kupić wszystko co da się wykonać. Maluje i rysuje różnymi technikami. Projektuje i wykonuje artystyczną odzież i rozmaite dodatki - torby, kaptcie, narzuty, poszwy na poduszki, również biżuterie. Zapraszam serdecznie do sklepu i na mój blog. <http://nadia-nadiart.blogspot.com/>

Koszt: 10 zł.

sobota 27.06.2015 godz. 19.00

KONCERT RELAKSACYJNY

Koncert w dźwiękach gongu i mis tybetańskich to swoistego rodzaju relaksacja, w trakcie której leżymy i słuchamy harmonii dźwięków, które oczyszczają nas z codziennych problemów i stresów. Blokady i napięcia, które nagromadziły się w naszym organizmie, rozpuszczają się i rozładowują pod wpływem ożywczych, rezonujących brzmień. Na powrót nawiązujemy kontakt z samym sobą, ze swoimi emocjami, odzyskujemy wewnętrzną harmonię, radość życia. Podczas koncertu tworzy się przestrzeń, w której możliwe jest spojrzenie na siebie z zupełnie innej perspektywy. Często pojawiają się odpowiedzi na nurtujące nas pytania, rozjaśnia się nam umysł. Dzięki kąpieli w dźwięku można zanurzyć się w ciszy, równocześnie znajdując w brzmieniach oczyszczenie i głęboki relaks w trakcie niezapomnianej podróży w głąb siebie. Gong jest narzędziem terapeutycznym, silnie oczyszczającym - i tak jak kąpiel wodna odświeża nasze ciało, tak dźwięki gongu oczyszczają nasze sfery emocjonalne i duchowe.

Co zabrać? Luźny strój, karimatę i/lub kocyk

koszt: 10zł

Prowadzący:

Małgorzata Liszka,

Edyta Poręba <http://www.zakrecalnia.pl/>

niedziela 28.06.2015 godz. 10.00-12.00

Warsztaty „EKO-DEKO”

Pędzlem lub igłą dekorujemy bawełniane torby. Zapraszam mamy z dziećmi do wspólnej zabawy. Jedną z propozycji będzie malowanie wzorów na torbach farbami akrylowymi. Stwórz własny świat, lub skorzystaj z gotowych szablonów. Druga propozycja – z kolorowego filcu i koralików udekoruj torbę w kwiaty, Etno wzory, lub wyczaruj jakiegoś zwierzaka. Puść wodzę fantazji!

Co zabrać? Strój który można pobrudzić

Koszt; 20 zł. Wykonane przez siebie torby zabieracie do domu.

prowadzący: Nadia Siemek

niedziela 28.06.2015 godz.12.45-14.15

„LATINO BODY”

Zajęcia są skierowane głównie do pań, które znudzone tradycyjnym aerobikiem poszukują innej, a jednocześnie równie efektywnej formy ruchu. Nasze zajęcia prowadzone są w rytm gorącej,

latynoamerykańskiej muzyki, która porwie do tańca nawet najbardziej leniwe osoby oraz pomoże pokonać towarzyszące wzmózonemu wysiłkowi fizycznemu zmęczenie.

co zabrać? wygodny dres, sportowe buty.

koszt: 20zł

prowadzący: Agnieszka Dąbek

niedziela 28.06.2015 godz.15.00-16.30

„PRZYTULANKI, WYLICZANKI” warsztat dla mam z dziećmi

Zbliżające się wakacje są idealnym momentem na spędzenie beztrosko i radośnie czasu z naszymi dziećmi, dlatego proponujemy atrakcyjne warsztaty, w trakcie których aktywnie spędzimy czas z dzieckiem, aby rozwijać jego zdolności psychomotoryczne. Zajęcia będą łączyły ciekawe propozycje zabaw dla rodziców z dziećmi oparte na ruchu rozwijającym Weroniki Sherborne, rytmice, zabawach integracyjnych z rekwizytem. Dzieci będą beztrosko się bawić, a mamy będą mogły się dowiedzieć w jaki sposób aktywnie wspomagać rozwój dziecka.

co zabrać? wygodny dres, sportowe buty.

koszt: 10zł

prowadzący: Edyta Kocot, Urszula Żmudzińska

Edyta Kocot - tworząca zespół Studio „MANDALA”, psycholog, aktywnie uczestniczy w realizacji szeregu przedsięwzięć na rzecz opieki społecznej współpracując z Ośrodkami Pomocy Społecznej, będąc członkiem Zespołów Interdyscyplinarnych i prowadząc Punkty Konsultacyjne. Na stałe związana z Powiatowym Domem Pomocy Społecznej. Zaangażowana w rozwój diagnostyki i terapii dzieci i młodzieży. Aktywnie działająca terapeutka grup oddziałowych oraz diagnosta terapii indywidualnych. Współzałożycielka Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych KREACJA. Prowadzi działalność psychoedukacyjną, szkoleniową w projektach rozwojowych adresowanych do organizacji pozarządowych i innych instytucji pożytku publicznego.

Urszula Żmudzińska, tworząca zespół Studio „MANDALA” fizjoterapeuta, terapeuta zajęciowy. Obecnie realizuje studia doktoranckie i studia na kierunku terapia zajęciowa. Posiada liczne kursy z zakresu masażu leczniczego i kosmetycznego. Pracuje z dziećmi w wieku rozwojowym, prowadziła zajęcia z dziećmi niewidomymi, posiada kurs języka migowego. Spełnia się jako dydaktyk poprzez nauczanie w zawodzie technika masażysta oraz przeprowadzenie wykładów na konferencjach i sympozjach międzynarodowych. Doświadczenie nabywała w Uniwersyteckim Szpitalu w Prokocimiu oraz w Wojewódzkim Ośrodku Rehabilitacyjnym w Krakowie. Jej pasją jest szeroko rozumiany ruch oraz wpływ i oddziaływanie ćwiczeń fizycznych na ciało i jakość życia człowieka.

sobota 4.07.2015, godz.14.00, Skansen Wygiełzów

Sesja zdjęciowa – KOBIECE PIĘKNO W STYLU FOLK

Każda z nas jest inna i wyjątkowa, mamy w życiu różne role, jednak łączy nas drzemiące w każdej z osobna piękno, znakomicie wydobywane przez obiektyw aparatu. Ciepła, barwna, kobieca sesja zdjęciowa w stylu folk w plenerze to propozycja dla Ciebie! W ramach sesji otrzymasz komplet 8 zdjęć cyfrowych (w dwóch rozmiarach - w wysokiej rozdzielczości do wywołania oraz takich do publikacji w Internecie).

Gdzie?

Korzystając z gościnności Skansenu w Wygiełzowie zaaranżujemy sesję w stylu folkowym. Źródłem naszych inspiracji będzie polska kultura ludowa - bogactwo barw, wzornictwo w stylu krakowskiego stroju, w połączeniu z pięknem natury i scenerią skansenu, będzie kanwą do stworzenia kobiecego portretu.

Co ze sobą wziąć? Jak się przygotować?

Przede wszystkim weź ze sobą uśmiech i dobry humor ;)

W sesji proponujemy elementy stroju krakowskiego. Oczywiście, nic nie stoi na przeszkodzie, byś pozowała również w ubraniach, w których czujesz się dobrze, kobieco, a przy tym w miarę wygodnie – wspaniale sprawdzą się zwiewne sukienki w jasnych odcieniach (biel, pastele), czy zestawy takie jak bluzki ze zwiewnych materiałów, szorty, dopasowane dżinsy lub spódnica :) Mile widziane są kolorowe akcenty, a więc: czerwona szminka ;), koronki, wianki, chusty, czy inne dodatki kwiatowe, a także biżuteria w stylu folk. Makijaż nie powinien być zbyt delikatny, ma przede wszystkim podkreślać Twoje naturalne piękno i dodawać świeżości całemu wizerunkowi – pamiętajmy, że zbyt słaby makijaż „ginie” na zdjęciach.

Na koniec najważniejsze – przyjdź na sesję z nastawieniem, że zrobimy cudowne zdjęcia, a Ty jesteś piękna, wyjątkowa i profesjonalna! :)

koszt: 60zł

Prowadzący: Joanna Środa

Każdy z nas poszukuje czegoś, co da mu radość i satysfakcję. Zajęcia, w którym będzie się realizował i rozwijał. Moją największą pasją jest fotografia. W chwili, gdy chwytam aparat w dłonie, zaczynam intensywniej patrzeć na świat. Uwielbiam reportażowe fotografie wypełnione subtelnymi uczuciami, kipiące emocjami. Pociąga mnie również fotograficzne kreowanie rzeczywistości. W pierwszej dziedzinie po cichutku podpatruję, w drugiej mam okazję reżyserować. W obu jednak najważniejszy jest ten jeden, właściwy moment. Lecz nie tylko zbieranie tych momentów jest moim celem – pragnę przede wszystkim, by moje prace dawały odbiorcom tyle radości, ile daje mi ich tworzenie. Wykonuję sesje portretowe, reklamowe, a także reportaże ślubne i okolicznościowe. Aparat towarzyszy mi również w każdej formie spędzania wolnego czasu ;) Moją wielką słabością są zwierzęta, w szczególności psy i koty, moim drugim hobby jest projektowanie grafiki reklamowej, dobrze czuję się również w kuchni

