**OŚRODEK ROZWOJU OSOBISTEGO I DUCHOWEGO „TU I TERAZ”**

**W NOWYM KAWKOWIE** [**www.tuiteraz.eu**](http://www.tuiteraz.eu)

**zaprasza 2 – 5 kwietnia 2020 na warsztat**

**„NIE MUSISZ WSZYSTKIEGO”**

**ANALIZA BIOENERGETYCZNA LOWENA**

**PROWADZI: JAROSŁAW JÓZEFOWICZ**

****

**Czasami zdarza się tak, że chodzimy po świecie i szukamy poparcia innych ludzi, pragniemy ich uznania, aby poczuć zadowolenie z siebie. Bywa, że rozglądamy się za wszelkimi znakami potwierdzającymi naszą wartość. Każdy z nas chce czuć spełnienie, tylko kwestia gdzie szukamy jego źródła. Zadajemy sobie pytania:**

***Ile jeszcze muszę się „nastarać”, żeby wreszcie poczuć zadowolenie z siebie, by zyskać uznanie? Czy jeśli zrobię jeszcze jeden fakultet, kupię lepsze mieszkanie albo więcej zarobię - zasłużę na miłość? Czy dostrzegą mnie, jeśli mi się to wszystko uda? Czy usłyszę coś dobrego od bliskich, pochwali mnie szef? I chyba najważniejsze - czy choć przez chwilę uznam siebie i odpuszczę wieczne samo-niezadowolenie?***

**Nie mając akceptacji wewnątrz, szukamy jej na zewnątrz, z utęsknieniem czekamy na moment docenienia od innych.** Kiedy on w końcu następuje (co przecież się zdarza od czasu do czasu), okazuje się, że jednak to nie to, że niewystarczająco, za mało, za słabo… Poddajemy w wątpliwość otrzymaną „nagrodę”, że ironia, złośliwość, że tym razem ktoś dał się nabrać, ale przecież w końcu się połapie...

**Tracimy pewność, więc zaczynamy od nowa. Tym razem postaram się naprawdę, bardziej, lepiej, zrobię więcej!** Krok po kroku robi się z tego pogoń za chwilą uznania, w której gubimy kontakt ze sobą, zatracamy się w niej, ignorujemy coraz bardziej własne emocje i doznania, siebie...

**Stłumione przeżycia jednak nie znikają, tylko „wbudowują” się w nasze ciała, usztywniają je i uzbrajają,** aż bolą - bólem tyleż cielesnym, co emocjonalnym. Coraz trudniej jest czuć się swobodnie i naturalnie. **Przez napięcia i blokady nie może przepływać fala życia, przez zaciśnięte gardło trudno jest się wyrażać – krzyczeć, płakać, śmiać.** W ogóle trudno jest cokolwiek poczuć i jakkolwiek być.

***Jak by to było pozwolić sobie na mniej, wolniej, a czasami może nawet na wcale?***

***Zgodzić się na to, co jest i żyć bardziej dla siebie?***

 

***Jak pisała Alice Miller „Żadna droga w moim życiu nie była tak długa jak ta, która miała mnie zaprowadzić do mnie” Jeżeli jesteś w jakikolwiek sposób na tej drodze, zapraszamy na warsztat, w trakcie którego będziemy zbliżać się do siebie, przyglądać się relacji z sobą samym czy samą i na różne sposoby doświadczać. Warsztat poprowadzi Jarosław Józefowicz w asyście Iwony Tarnawskiej oraz Marcina Bochenko.***

**Zapraszamy na warsztat prowadzoną metodą Lowena, podczas którego będziemy zbliżać się do swoich ukrytych przeżyć, tego, co nie przyjęte, po to, aby stamtąd rozpocząć drogę ku samym sobie.**

**Warsztat skierowany jest do osób, które:**

* zasługują na sympatię i miłość,
* wytrzymują, znoszą za dużo i za długo, w końcu wybuchają, niszcząc to, na czym im zależy lub nie wybuchają, tylko tkwią w czymś, co ich przekracza,
* czują, że już nie dają rady, a nie mogą się do tego przyznać,
* starają się zadowolić i spełniać oczekiwania,
* podchodzą do życia perfekcyjnie i w sposób kontrolujący,
* przeżywają samotność i wyobcowanie,
* nie umieją być słabymi, wchodzić w zależność, korzystać z pomocy i troski innych,
* skrywają pokłady smutku, lęku i złości,
* wszystkich, z którymi ta treść w jakiś sposób rezonuje.

**Warsztat jest przeznaczony zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych w rozwoju własnym, a praca z ciałem daje dobre efekty również wśród osób „przepracowanych”, uruchamia nowe perspektywy, jest podejściem otwierającym, docierającym głęboko i kojącym**.

**Praktyki warsztatu obejmują:**

* pracę opartą na procesie indywidualnym i grupowym,
* pracę z doświadczeniami psychicznymi, emocjonalnymi,
* pracę z ciałem i oddechem,
* ćwiczenia indywidualne i w grupie,
* relaksację,
* przestrzeń na omawianie doświadczeń.

****

**Co zabrać ze sobą:**

* wygodne ubranie, typu dres lub legginsy,
* duży ręcznik,
* matę;
* coś do zapisywania refleksji

**O METODZIE, KTÓRE ZOSTANIE WYKORZYSTANA PODCZAS WARSZTATU:**

**BIOENERGETYKA LOWENA**

To metoda pracy z ciałem wywodząca się z tradycji psychoanalitycznej, jednocześnie sięgająca w przeszłość, jak i umożliwiająca pracę nad tym co dzieje się tu i teraz w ciele, pozwala czuć się żywym i doświadczającym, daje dostęp do wglądu i doświadczenia.

Zdaniem Alexandra Lowena, twórcy tej metody, człowiek żyjący w jedności ciała i umysłu doświadcza harmonii – swobodnego przepływu energii życiowej. To jest właśnie to, co nazywa się „życiem pełnią życia”. Wszyscy natrafiamy jednak na przeszkody: blokady w ciele, napięcia. Często jest to prawdziwa zbroja, którą stworzyliśmy, by chronić się przed zranieniami i która oddziela nas od świata. Bioenergetyka może pomóc odzyskać naszą pierwotną naturę – otwartość na miłość, na wszelkie przejawy żywotności. Tak naprawdę chodzi o odzyskanie kontaktu z ciałem. To w nim zapisują się nasze doświadczenia. Ono ujawnia naszą historię – to, jak funkcjonujemy, jak czujemy, myślimy, jak wchodzimy w relacje.

**CZYM SĄ ĆWICZENIA LOWENA?**

Doświadczeniem, gdzie poprzez ćwiczenia uczymy się siebie na nowo. Zaczniemy od ćwiczeń pogłębiających kontakt z ciałem, aby czuć siebie lepiej, uwolnić się od biegających myśli w pewnym stopniu. Stopniowo pojawią się również ćwiczenia ekspresyjne i ćwiczenia, które pomogą w kontakcie z uczuciami związanymi z relacjami, ze stawianiem granic, z wyrażaniem własnych potrzeb. Wszystko to w bezpiecznej atmosferze i wśród ludzi z podobną ciekawością, którzy również szukają lepszego kontaktu ze sobą.

**W CZYM MOGĄ POMÓC TAKIE ĆWICZENIA?**

Dzięki pogłębianiu kontaktu z ciałem możemy stać się pełniejsi, bardziej spójni. Będąc bliżej siebie, lepiej czujemy i rozumiemy to co się w nas dzieje, wzrasta też umiejętność wyrażania tego co czujemy i myślimy. Podczas ćwiczeń możemy dotknąć bieżących konfliktów w życiu, bądź też takich, które pojawiły się kiedyś i ciągle żyją nie wyrażone gdzieś, głęboko w ciele. Ćwiczenia te są też świetne dla osób, które na co dzień czują się zamknięte, mało ekspresyjne, a chciałyby nad tym pracować w bezpiecznej atmosferze.

****

**PROGRAM WARSZTATU:**

**2.IV (czwartek)**

Przyjazd i rejestracja

18.00 - 19.00 kolacja  
20.30 - 21.30 spotkanie zapoznawczo-organizacyjne

**3.IV (piątek)**

09.00 śniadanie  
10.00 - 13.00 warsztaty

13.30 obiad  
16.00 - 18.30 warsztaty

19.00 kolacja

**4.IV (sobota)**

09.00 śniadanie  
10.00 - 13.00 warsztaty

13.30 obiad  
16.00 - 18.30 warsztaty

19.00 kolacja

**5.IV (niedziela)**

9.00 śniadanie  
10.00 - 14.00 warsztaty (przerwa kawowa w międzyczasie)

14.30 obiad i wyjazd

**PRZECIWSKAZANIA DO UDZIAŁU W WARSZTACIE:**

**Metoda Lowena (Analiza Bioenergetyczna) to metoda silnie oddziaływająca na głębokie struktury psychiczne, emocjonalne i fizyczne. Dzięki temu jest skuteczna, ale też nie w każdym przypadku dobrze po nią sięgać. Proszę o rozważenie, czy możecie z niej korzystać.**

**Sytuacje uniemożliwiające udział w zajęciach:**

* stany psychotyczne
* terapia psychotropowa
* ciąża i okres połogu
* różnego rodzaju stany zapalne i ostre
* padaczka
* jaskra

**Sytuacje, kiedy dobrze zachować szczególną ostrożność na siebie:**

* duża wrażliwości na silne bodźce, np. krzyk
* okres karmienia piersią
* stosowanie środków farmakologicznych
* ogólny słaby stan organizmu

Jeżeli ktoś jest w trakcie terapii, warto uprzedzić swojego terapeutę czy terapeutkę, że planuje się wziąć udział w zajęciach bioenergetycznych.

W zajęciach nie powinny brać udziału pary, członkowie rodziny ani bliscy znajomi.

**PROWADZĄCY: JAROSŁAW JÓZEFOWICZ, asysta Iwona Tarnawska, Marcin Bochenko**

**Jarosław Józefowicz** - Rozwojem wewnętrznym zajmuję się od blisko dwudziestu lat. W tym czasie przemierzyłem drogę od ustalonych poglądów i dosyć zamkniętej postawy w stronę coraz większej otwartości, uważności i wrażliwości. W pewnym momencie doświadczenia własne okazały się na tyle ważne i pociągające, że bycie w terapii zamieniłem na jej prowadzenie.

Jestem dyplomowanym psychologiem i psychoterapeutą, ukończyłem studia na Uniwersytecie Warszawskim, kolejne w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie, studia terapeutyczne w Polskim Towarzystwie Psychologii Procesu oraz studia terapeutyczne w szkoleniu Florida Society Bioenergetics Analysis. **Posiadam uprawnienia facylitatora Analizy Bioenergetycznej uzyskane w szkoleniu akredytowanym przez FSBA (Florida Society Bioenergetics Analysis).** Ukończyłem także studia podyplomowe z seksuologii klinicznej pod opieką merytoryczną prof. Zbigniewa Lwa-Starowicza w zakresie programu zatwierdzonego przez Polskie Towarzystwo Seksuologiczne. Odbywam szkolenie superwizyjne PTPP, posiadam uprawnienia do prowadzenia superwizji indywidualnej pod superwizją. Jestem autorem książki „Życie we śnie. O sposobach nawiązywania kontaktu i metodach pracy z osobami w śpiączce”.

Wciąż dbam o to, by być coraz lepszym terapeutą, podnoszę kwalifikacje, uczestnicząc w licznych szkoleniach i warsztatach oraz korzystając z systematycznej superwizji.

**TERMIN: 2 kwietnia – 5 kwietnia 2020**

**ROZPOCZĘCIE: 2 kwietnia o godz.18 (rozpoczynamy kolacją w czwartek)**

**ZAKOŃCZENIE: 5 kwietnia o godz.14 (kończymy obiadem w niedzielę)**

**CENA WARSZTATU:** **890 zł + koszty zakwaterowania i wyżywienia**

**CENA POBYTU: wyżywienie 85 zł dziennie ( 3 posiłki wegetariańskie);**

**noclegi - w zależności od standardu od 32 zł do 90 zł za noc;**

**ośrodek sprzedaje wyłącznie całe pakiety pobytowo/ żywieniowo/ warsztatowe (nie ma możliwości rezygnacji z posiłków ani z noclegów)**

**MIEJSCE: Ośrodek Rozwoju Osobistego i Duchowego „Tu i Teraz”**

**Nowe Kawkowo k. Olsztyna** [**www.tuiteraz.eu**](http://www.tuiteraz.eu)

**KONTAKT: www.tuiteraz.eu, kawkowo@tuiteraz.eu**

**biuro: 662759576**

**Jacek Towalski 602219382**

**Maja Wołosiewicz – Towalska 606994366**

**ZAPISY:**

1. **Konieczna rejestracja mailowa na adres** [**kawkowo@tuiteraz.eu**](mailto:kawkowo@tuiteraz.eu) **(z podaniem imienia i nazwiska, numeru telefonu, daty i tytułu wydarzenia).**
2. **Dopiero po otrzymaniu maila potwierdzającego i wyborze noclegu, prosimy o wpłatę zaliczki i zadatku w ciągu tygodnia od zgłoszenia (na dwa oddzielne konta)**
3. **Brak wpłaty zaliczki za pobyt w ciągu 7 dni anuluje rezerwację za warsztat i pobyt !**  **Prosimy nie wpłacać pieniędzy dopóki nie zostanie potwierdzone mailowo wpisanie na listę uczestników!**
4. **Wpłata zaliczki jest równoznaczna z akceptacją regulaminu ośrodka (otrzymanego mailem po zgłoszeniu);**
5. **Zaliczkę za pobyt w wysokości 150 zł prosimy wpłacać** **na konto Ośrodka Rozwoju Osobistego „Tu i Teraz” z podaniem imienia i nazwiska oraz opisem: „zaliczka za pobyt 2-5.IV.2020”.**

**Tu i Teraz Numer konta:**   
**92 1020 3541 0000 5502 0206 3410**  
**BANK PKO BP**   
  
**Dla przelewów zagranicznych:**   
  
**BIC (Swift): BPKOPLPW**   
**IBAN: PL92 1020 3541 0000 5502 0206 3410**

1. **Zaliczka jest zwrotna tylko w ciągu dwóch tygodni od momentu zaksięgowania wpłaty   
   na koncie ośrodka, jednak nie później niż dwa tygodnie przed rozpoczęciem warsztatu.   
   W razie zwrotu zaliczki ośrodek potrąca 20 zł na opłaty manipulacyjne. Zaliczka nie może być przełożona na inny warsztat.**
2. **Zadatek za warsztat w wysokości 200 zł prosimy wpłacać na konto organizatora warsztatu z opisem „zadatek 2-5.IV imię i nazwisko uczestnika”:**

**HOLIPSYCHE Joanna Józefowicz,**

**ul. Kozietulskiego 1m2 01-552**

**61 1140 2004 0000 3002 7586 7265**

**Pozostała część kwoty (690 zł) płatna do 2.IV.2020**

**W tytule prosimy o wpisanie „Nie musisz wszystkiego, imię i nazwisko uczestnika”.**

**W przypadku rezygnacji do 14 dni przed rozpoczęciem warsztatu zwracamy zadatek. Przy rezygnacji późniejszej opłata przepada.**