

O PROWADZĄCYCH:

AGNIESZKA HORA

Artystka, kulturoznawczyni, od 2006 roku w trakcie Wielkiego Powrotu z miasta do natury. Przez 7 lat mieszkała w Bieszczadach gdzie codziennie uprawiała coś co dziś nazywamy kąpielami leśnymi. Każdego dnia spędza w lesie minimum 2 godziny. Obecnie naturalizowana mieszkanka Beskidu. Tworzy w technikach mieszanych, kocha drewno: deski nadgryzione zębem czasu z wiekowych rozpadających się beskidzkich i bieszczadzkich chałup; driftwood z rzek i strumieni; drewno nowe, stare i las - las jako niekończący się ciąg inspiracji, dawca spokoju i materiału do tworzenia. W pracy z drewnem stara się kierować filozofią zero waste, gdzie każdy kawałek tego cennego materiału jest na wagę złota. Fascynuje się sztuką ludową i sztuką naiwną. Zgłębia tajniki natury poprzez wykorzystanie ziół w życiu codziennym - zarówno w ramach pracy artystycznej jak i sztuki kulinarnej. Twórczyni kapliczek inspirowanych tradycją i kulturą źródeł z wykorzystaniem kolorów, naturalnych form zastanych w korzeniach i drewnie oraz techniki inkrustacji. Swoje prace prezentowała m. in. na międzynarodowym festiwalu sztuki naiwnej Art Naif. Cykl kapliczek maryjnych prezentowała podczas wystawy plenerowej w Jeleśni w ramach inicjatywy "Krań Kobiet. Powrót do źródeł" w roku 2022. Otrzymała rezydencję artystyczną w ramach projektu "Kultura u korzeni" w roku 2023. Współrealizatorka projektu "Żywe obrazy. Spotkanie z malarstwem klasycznym" autorstwa Fundacji 9Sił. Tworzy w pracowni artystyczno-filozoficznej Motherwood. Przy pracy słucha hinduskich bhajanów i polskiego hip hopu z przełomu wieków. Prywatnie mama Lili.



ANETA RAWSKA - JOGA W GÓRACH

Jestem certyfikowaną i nieco zakręconą instruktorką jogi i relaksacji, za chwilę również certyfikowaną "postać" po kursie Mindfulness (MBSR) - uważnościowym, bo czuję i wierzę, że BYCIE W TU I TERAZ jest nam bardzo potrzebne, zbawienne, relaksujące i ... współgra z bytnością na łonie natury.

Poprzez swoją pracę dzielę się z ludźmi wszystkim co mi w życiu pomogło i nadal pomaga, z sercem i dobrą energią. Zajmuję się tym co, w mojej opinii, najlepsze dla CIAŁA, UMYŚLU I DUCHA CUD) - hatha yoga (z elementami fitnessu), joga korekcyjna/kręgosłupa, delikatna joga regeneracyjna, warsztaty relaksacyjne, uważne spacerowanie, ćwiczenia oddechowe i in. Sprawdzam, przepracowuję na sobie i to co mi służy - podaję dalej, dzielę się.

Od lat prowadzę różnorodne zajęcia dla dorosłych i seniorów.

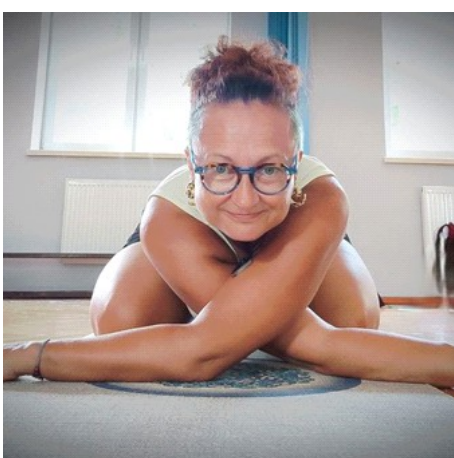
Na co dzień współpracuję z ośrodkami kultury, fundacjami, hotelami, Kołami Gospodyń Wiejskich itp. Mam za

sobą wiele lat doświadczenia w prowadzeniu szkoleń i warsztatów w tzw miękkich obszarach jak m. in. komunikacja międzyludzka, motywacja itp.

Prywatnie jestem mamą już dorosłej wspaniałej córki Alicji (również joginki). Kocham życie i wszystkie żyjące istoty, las, przyrodę i spędzanie czasu na łonie natury. W ciągłym rozwoju osobistym, pogłębianiu samoświadomości. Zwolenniczka życia w chwili obecnej, porozumienia bez przemocy.

Cieszę się na współpracę z @agnieszkahora i @motherwood, bo las leczy i wierzę, że połączenie naszych umiejętności, talentów to wspaniały kierunek, że to dobre, że nie-jednego uleczy. Sama cieszę się każdą chwilą w przyrodzie i czuję jak LAS LECZY i ŁADUJE BATERIE, jak pomaga osadzić się w chwili obecnej i oderwać od codziennych trosk, obowiązków oraz - paradoksalnie - przez to że się w nim odcinamy i odpoczywamy, potem łatwiej przychodzi nam działanie i rozwiązania - z lekkością, łatwością.





CO NAM DAJE LAS ?

Pod koniec XX wieku tokijski lekarz immunolog dr Quin Li opracował technikę kąpieli leśnych (Shinrin Yoku), jako praktykę, która miała niwelować skutki nadmiernego stresu, wynikającego z życia w miejskiej dżungli. Doktor Li zaobserwował, że mieszkańcy borykający się z różnymi symptomami chorobowymi łatwiej wracali do zdrowia kiedy w procesie rekonwalescencji proponowano im kontakt z naturą. Ze swojej wieloletniej praktyki lekarskiej wyciągną też wniosek, iż wiele chorób jest bezpośrednio spowodowanych deficytem natury, a przyroda może neutralizować ciemne aspekty urbanizacji. Przypomnijmy, iż od 2007 roku jak podaje ONZ pierwszy raz w dziejach świata większość ludzkiej populacji zamieszkuje miasta. Kierunek powrotu do natury i praktykowanie Shinrin Yoku tak bardzo się w Japonii przyjęły, że kraj ten wyspecjalizował się w ośrodkach terapeutycznych, które swoje programy opierają na terapii przyrodą. "Zespół deficytu natury" nie jest już tylko sloganem, ale stał się realnym problemem coraz większej ilości ludzi. Nazwa tego deficytu została po raz pierwszy użyta przez Richarda Louva w bestsellerowej książce pt. "Ostatnie dziecko lasu". Deficyt natury jest zespołem różnorodnych objawów wynikających z braku kontaktu z przyrodą. Stres, przemęczenie, nerwowość, irytacja, strach, stany depresyjne i lękowe. Jedne objawy pociągają za sobą kolejne. Dziś już wiemy, że problemy psychiczne mają wpływ na ciało fizyczne więc w końcu człowiek którego dotyczy deficyt przyrody zaczyna także chorować fizycznie. Cóż możemy z tym zrobić? To banalnie proste WYLASować się

oczywiście. Bo co nam daje LAS? Las Nas leczy i to dosłownie. Oprócz wsparcia w walce ze stresem, którego współczesny człowiek doświadcza praktycznie non stop na uświadomionym i nieświadomym poziomie. Pobyt w lesie zdecydowanie obniża poziom kortyzolu i adrenaliny, spada ciśnienie krwi, organizm produkuje więcej białych krwinek. System immunologiczny pracuje wydajniej. Nieskrępowana obserwacja zieleni i błękitu wpływa na:

Lepszy sen

Lepszą pamięć i koncentrację

Wzrost energii

Obniżenie niepokoju i negatywnych emocji

Nauka potwierdza leczniczą moc lasu. Fitoncydy wydzielane przez drzewa działają wirusowo i bakteriobójczo, wspomagają drogi oddechowe, oraz regenerują komórki nerwowe. Las wytwarza bioaerozole i olejki eteryczne. Już po 2 godzinach spędzonych w lesie znacząco wzrasta ilość komórek odpowiedzialnych za obronę przed patogenami i co ciekawe ta podwyższona liczba utrzymuje się przez następne dwa tygodnie. Tak więc proszę Państwa zapraszamy do tego by się dobrze WyLASowac razem z nami

CZEMU LAS + JOGA + MINDFULNESS / UWAŻNOŚĆ ?

Z wcześniejszego tekstu wiemy już co nieco o zbawiennym wpływie obcowania z przyrodą i przebywania w lesie.

Ale czemu chcemy połączyć tę wspaniałość z jogą, oddechem, uważnością (mindfulness) ?

Otóż ćwiczenia jogi, uważności, oddechowe, medytacje, obserwacje - wpływają na nasze organizmy zbawiennie - jak las, więc czemu nie podwoić efektu? No bo, jak mawia pewna moja znajoma - jak może być jeszcze lepiej?

Zatem, zarówno "kąpiele leśne", jak i joga wraz z mindfulnessem/uważnością, wpływają pozytywnie na nasze ciała i umysły.

CO NAM DAJE TEN CUDOWNY ELIKSIR W POSTACI POŁĄCZENIA: LAS + JOGA + UWAŻNOŚĆ? KORZYŚCI DLA CIEBIE:

- * uspokojenie umysłu
- * wyciszenie emocji
- * uwolnienie od bólu, napięć
- * poprawa kondycji i wydolności oddechowej
- * zwiększenie zakresu ruchów, gibkości

- * poprawa pracy naszych stawów
- * upiększenie i wysmuklenie sylwetki
- * kręgosłup w dużo lepszej formie
- * odpoczynek, rozluźnienie napięć w mięśniach, zwolnienie tempa
- * poprawę pamięci i koncentracji
- * obecność, osadzenie się tu i teraz, cieszenie się chwilą - dostrzeganie większego kawałka świata wokół nas, usłyszenie śpiewu ptaków, zobaczenie pod lupą przyrody z innej perspektywy
- * energię do działania
- * otwarty umysł, co przekłada się na lepsze i bardziej efektywne działanie - z większą lekkością i łatwością
- * obniżenie poziomu stresu
- * poprawa układu odpornościowego, a więc mniej chorób
- * wypoczynek na świeżym powietrzu
- * odzyskanie sił witalnych
- * uwolnienie emocji
- * poprawa jakości swojego snu
- * uzyskanie dobrej / lepszej kondycji psychofizycznej i duchowej
- * kolejny krok w stronę samopoznania, pobycia ze sobą, samorozwoju, rozwoju duchowego
- * doświadczenie czegoś nowego w życiu
- * więcej/jeszcze więcej radości, uśmiechu, wdzięczności
- * relaks, relaks, relaks

Pomożemy Wam to wszystko dostrzec, tego wszystkiego doświadczyć. Każdy weźmie coś dla siebie.

Zapraszamy!