

LEŚNE
ZANURZENIE

EKOTERAPIA

NA MIERZEI WIŚLANEJ

„W naturze, w dziczy każdy z nas jest tylko jedną z niezliczonych form istot żywych, żywych form istnienia”

Clemens G. Arvay

OFERTA DLA GRUP I INSTYTUCJI

ORNITOLOGIA TERAPEUTYCZNA

TERAPIA LASEM

Kim jesteśmy?

SAMUEL SOSNOWSKI

- ornitolog, członek Stowarzyszenia Drapolicz, podróżnik i wielki miłośnik zwierząt. Licencjonowany obrączkarz i współpracownik Stacji Ornitologicznej MiZ PAN od 2014 roku. Członek komisji egzaminacyjnej w trakcie kursów obrączkarskich organizowanych przez Stację Ornitologiczną MiZ PAN od 2018 roku.

Organizator zajęć teoretycznych oraz terenowych na temat szeroko pojętej wiedzy o ptakach, takich jak morfologia, rozpoznawanie, ochrona, obrączkowanie czy charakterystyka konkretnych gatunków.

Uczestnik dwóch ekspedycji do Republiki Południowej Afryki, organizowanych przez Stację Badania Wędrówek Ptaków Uniwersytetu Gdańskiego w latach 2019-2020.

Wolontariusz w programie ochrony błotniaka łąkowego Towarzystwa Przyrodniczego Bocian na terenie powiatu ciechanowskiego w latach 2017-2020. Strażnik i edukator w rezerwach przyrody Mewia łacha i Ptasi raj w latach 2020-2021.

Organizator zagranicznych wypraw ornitologicznych m.in. do Hiszpanii, Izraela, Gruzji oraz Meksyku. Jedną z postaci w polskim serialu o obserwacji ptaków „Birdwatchers Poland”. Regularnie opowiada o świecie ptaków w telewizji i radiu.

MARZENA ŻACHOWSKA

- certyfikowana przewodniczka kąpeli leśnych Forest Therapy Hub, pracuje terapeutycznie w podejściu Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (Solution Focused Brief Therapy), socjoterapeutka, kynoterapeutka, edukatorka seksualna, pedagożka specjalna, nauczycielka biologii, przyrody, organizatorka szkoleń, warsztatów leśnej uważności dla dzieci, młodzieży i dorosłych....mieszkanca tych pięknych terenów.

Wiedzą na temat zdrowotnego wpływu leśnych przestrzeni dzieli się podczas szkoleń, konferencji, warsztatów, w telewizji, internecie i radiu. Współpracuje z przedstawicielami Lasów Państwowych, placówkami oświatowymi i organizacjami pozarządowymi – stowarzyszeniami, fundacjami, a także ośrodkami zajmującymi się zdrowiem i wypoczynkiem. Od ponad 20 lat pedagożka i terapeutka w Specjalnym Ośrodku Szkolno – Wychowawczym nr 2 w Elblągu, od jakiegoś czasu również w Liceum Sztuk Sztuk Plastycznych w Gronowie Górnym.

Członkini Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, współzałożycielka Polskiego Stowarzyszenia Kąpeli Leśnych.

Od 2012 zasiada w składzie Rady Naukowo – Społecznej Leśnego kompleksu Promocyjnego „Lasy Elbląsko – Żuławskie” a od 2021 w Radzie Parku Krajobrazowego Wysoczyzny Elbląskiej.

Dlaczego warsztaty EKOTERAPII na Mierzi Wiślanej?

Teren Parku Krajobrazowego „Mierzeja Wiślana” i jego otuliny ze swoim ogromnym zróżnicowaniem geomorfologicznym prezentuje wyjątkowo bogate walory przyrodnicze, przejawiające się różnorodnością siedlisk roślinności oraz bogactwem flory i fauny. Lasy otulają gości bogactwem olejków eterycznych, a przemęczone zmysły doznają wyjątkowego ukojenia. Ze słonecznych plaż, wzniesień wydmowych można podziwiać piękne, uzdrawiające krajobrazy.

Mierzeja Wiślana jest miejscem lubianym przez ornitologów i miłośników ptaków. Fachowcy i miłośnicy birdwatchingu wspólnie prowadzą obserwacje, które dostarczają przede wszystkim ważnych informacji na temat awifauny naszego kraju, ale również niezapomnianych emocji, gdy nad głowami przelatują tysiące ptaków.

Dla czego EKOTERAPIA- ornitologia terapeutyczna i terapia lasem?

- * kontakt z naturą wspiera zdrowie psychiczne (depresja, obciążenie stresem, wypalenie zawodowe, bezsenność)
- * podczas pobytu w lesie obniża się poziom kortyzolu i adrenaliny, zwalnia tętno, spada ciśnienie a zwiększa się zmienność rytmu zatokowego
- * „słuchając ptaków, ćwiczymy przy okazji funkcje poznawcze” (dr. Murawiec) w tym uwagę, koncentrację i pamięć
- * doświadczając bycia w naturze dostarczamy sobie przyjemnych przeżyć w przestrzeni, która koi przeciążone zmysły (integracja sensoryczna, balans sensoryczny)
- * podczas wydarzenia mamy szansę zintegrować zespół, wspólnie doświadczyć mocy działania natury

Ważne!

- * miejsce warsztatów: Mikoszewo – ujście Wisły lub Krynica Morska – wieża Drapolicz
- * zgłoszenia przyjmowane są wyłącznie drogą mailową, a ich organizacja możliwa jest po ustaleniu szczegółów podczas rozmowy telefonicznej i wpłacie zaliczki
- * 100 zł od osoby
- * grupy do 15 osób (większe będą podzielone)
- * spotkanie EKOTERAPIA trwa około 4 godzin (2 godziny z ornitologiem, 2 godziny z leśną terapeutką)
- * oferta kierowana jest do grupy zorganizowanych (firmy, wczasy zorganizowane, grupy sanatoryjne, kolonie, obozy)

Masz pytania?

samuel.sosnowski@gmail.com

lesnezanurzenie@gmail.com

Marzena - tel. 506358308

<https://www.facebook.com/lesnezanurzenie/>

<https://www.facebook.com/samuel.sosnowski>

<https://lesnezanurzenie.pl/>