

# OFERTA WARSZTATÓW TERAPEUTYCZNYCH DLA MŁODZIEŻY

## CELE:

- integracja zespołu (wsparcie budowy zespołu - przez zabawę, wspólne działanie i doświadczanie świata przyrody)
- wzmocnienie, nawiązanie, odbudowanie, korekta relacji interpersonalnych w grupie
- poznanie możliwości jakie dają: komplementowanie, przeformułowania (reframing) i praca na zasobach, jako wsparcie w codziennym życiu
- zapoznanie z naturalnymi metodami redukcji stresu
- rozwijanie umiejętności pracy w kręgu (relacje, procesy grupowe)
- wsparcie terapeutyczne zgodne z celem wskazanym przez nauczyciela/wychowawcę
- pomoc w określeniu możliwości i mocnych stron
- wzmocnienie zdolności radzenia sobie w sytuacjach określanych jako „trudne” lub „stresujące”
- regulacja emocji

## PODCZAS ZAJĘĆ WYKORZYSTYWANE BĘDĄ (W ZALEŻNOŚCI OD POTRZEB GRUPY):

- techniki, narzędzia wykorzystywane w terapii skoncentrowanej na rozwiązaniu - solution focused brief therapy
- elementy kąpieli leśnych (shinrin – yoku)
- ekoterapia - ornitologia terapeutyczna, kynoterapia, aromaterapia
- elementy mindfulness (uważne bycie tu i teraz, w tym medytacje)
- zabawy interaktywne i integracyjne, praca w kręgu
- ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wyobrazeniowe
- bajkoterapia, praca z tekstem terapeutycznym, psychoedukacja
- relaksacja Jacobsona lub Schultza
- karty pracy
- karty metaforyczne

## WAŻNE!

- Oferta kierowana jest do młodzieży w wieku 12 – 18 lat, grupy zorganizowanych, zespołów klasowych

- Zgłoszenia przyjmowane są wyłącznie drogą mailową, a ich organizacja możliwa jest po ustaleniu szczegółów podczas rozmowy telefonicznej i wpłacie zaliczki – 600 zł grupa do 15 osób, powyżej 15 osób - cena ustalana jest indywidualnie z opiekunem grupy
- Spotkanie trwa około 1,5 godziny
- Miejsce warsztatów: las lub inne miejsce wskazane przez zamawiającego
- Opiekunowie odpowiadają za bezpieczeństwo związane z zagrożeniami występującymi w lesie (kleszcze, komary, użądlenia, ukąszenia), rodzice podpisują stosowną zgodę na udział młodzieży w tego typu zajęciach
- Uczestnicy powinni być przygotowani do zajęć zgodnie z panującymi warunkami atmosferycznymi, ubrania mogą ulec pobrudzeniu
- W sytuacjach wyjątkowych, po rezerwacji i opłaceniu warsztatów, zajęcia można przełożyć na inny termin informując o tym z tygodniowym wyprzedzeniem
- FIRMA LEŚNE ZANURZENIE – MARZENA ŻACHOWSKA WPISANA DO REJESTRU CEIDG  
NIP: 5781429047  
REGON: 389325373  
FORMA PRAWNA: INDYWIDUALNA DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZA  
KODY PKD: 85.59.B, 85.60.Z, 86.90.D, 86.90.E  
UL. PŁK. S. DĄBKA 96 II/12, 82-300, ELBLĄG, POLSKA

### Czym są kąpiele leśne?

Kąpiele leśne, znane w Japonii jako shinrin – yoku to praktyka polegająca na zanurzeniu naszych zmysłów w atmosferze lasu w celu odprężenia i uzyskania pozytywnych korzyści dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

### Czym jest terapia lasem?

To kąpiel w lesie stosowana w praktyce jako interwencja oparta na przyrodzie, ukierunkowana na określone problemy ze zdrowiem psychicznym i fizycznym. Uwzględnia szczególne potrzeby osób doświadczających tych trudności i koncentruje się na łagodzeniu cierpienia i naprawianiu spowodowanych przez nie szkód.

### Korzyści

Badania wskazują, że shinrin – yoku może między innymi:

- zredukować poziom stresu, obniżyć poziom kortyzolu i adrenaliny, wpływa hamująco na układ współczulny, odpowiedzialny za reakcje walki lub ucieczki
- wywołać stan odprężenia, aktywizuje układ przywspółczulny, odpowiedzialny za odpoczynek i regenerację
- poprawić stan układu krążenia i układu przemiany materii
- obniżyć poziom cukru we krwi
- poprawić zdolności poznawcze, w tym uwagę, koncentrację i pamięć
- wspomóc chorych na depresję
- obniżyć poziom niepokoju, przygnębienia, gniewu, zaniepokojenia
- poprawić długość i jakość snu
- osłabić lęk
- podnieść próg bólu
- dodać energii, poprawić samopoczucie, zwiększyć zdolność rozwiązywania problemów i kreatywność
- pobudzić układ immunologiczny poprzez zwiększenie ilości liczby komórek nk (natural killers)

### Kim jestem?

MARZENA ŻACHOWSKA - CERTYFIKOWANA PRZEWODNICZKA KĄPIELI LEŚNYCH FOREST THERAPY INSTITUT I FOREST THERAPY HUB, TERAPEUTKA W PODEJŚCIU TERAPII SKONCENTROWANEJ NA ROZWIĄZANIACH (SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY), SOCJOTERAPEUTKA, KYNOTERAPEUTKA, EDUKATORKA SEKSUALNA, PEDAGOŻKA SPECJALNA (OLIGOFRENOPELAGOGIKA I RESOCJALIZACJA), NAUCZYCIELKA BIOLOGII, PRZYRODY.

ORGANIZATORKA SZKOLEŃ, WARSZTATÓW LEŚNEJ UWAŻNOŚCI DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH... ABSOLWENTKA MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION – PODSTAWOWY I POGŁĘBIONY).

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.



LEŚNE  
ZANURZENIE



CZŁONKINI POLSKIEGO STOWARZYSZENIA TERAPEUTÓW TERAPII SKONCENTROWANEJ NA ROZWIĄZANIACH, WSPÓŁZAŁOŻYCIELKA POLSKIEGO STOWARZYSZENIA KĄPIELI LEŚNYCH.

OD 2012 ZASIADA W SKŁADZIE RADY NAUKOWO – SPOŁECZNEJ LEŚNEGO KOMPLEKSU PROMOCYJNEGO „LASY ELBLĄSKO – ŻUŁAWSKIE” A OD 2021 W RADZIE PARKU KRAJOBRAZOWEGO WYSOCZYZNY ELBLĄSKIEJ.

**MASZ PYTANIA?**

[LESNEZANURZENIE@GMAIL.COM](mailto:LESNEZANURZENIE@GMAIL.COM)

TEL. 506358308

[WWW.FACEBOOK.COM/LESNEZANURZENIE](https://www.facebook.com/LESNEZANURZENIE)

[LESNEZANURZENIE.PL](http://LESNEZANURZENIE.PL)

**SPOTKAJMY SIĘ W LESIE!**