

Ecce Homo - Oto człowiek

Leśna kąpiel dla par małżeńskich znajdujących się w kryzysie

„Powietrze, które wdycham, wpływa do mojego ciała i staje się częścią mnie. Powietrze, które wydycham przepływa do innej osoby i staje się jej częścią”.

Haemin Sunim

Moi Drodzy,

chciałabym was bardzo serdecznie zaprosić na unikalny spacer leśny, który powstał na bazie moich osobistych doświadczeń. Na kąpiel leśną bardzo intymną i głęboką pozwalającą parę małżeńskim znajdującym się w kryzysie na nowo odnaleźć drogę do siebie... do swojej odwagi... poczucia własnej wartości ... pewności siebie i miłości.

Odbędzie się ona w przepięknej przestrzeni już jesiennego lasu. W złocistych koronach drzew i na dywanach utworzonych z różnobarwnych kolorów Matki Natury. W najpiękniejszej wykładowej sali ukrytej w leśnym krajobrazie.

Życie wpisuje nas w przeróżne relacje niejednokrotnie bardzo trudne i złożone. Nie zmienia się jednak to, że na początku każdej z tych dróg stoi CZŁOWIEK. Człowiek pełen dziecięcej naiwności, z oczami pełnymi nadziei i ufności z otwartymi rękami i uśmiechem. Idąc bierze wszystko, co jest mu dane wierząc, że będzie dobrze w myśl słów, że „miłość wszystko znosi i wszystko przetrzyma.”

Lecz kiedy motyle w brzuchu przestają już latać, a codzienność staje się pełna obowiązków, odpowiedzialności za nowo narodzone życie i ciągłych problemów. Wszystko, co do tej pory było oczywiste i proste staje się bardzo trudne i niejednokrotnie bolesne. W domu wieje chłód, a w dotyku klamek mieszka tylko lód”. Rozmowa przeradza się w ciche niezręczne milczenie, a słowa ranią jak kamienie. Powietrze stoi i cała radość z bycia razem znika gdzieś za mgłą codzienności.

Z dnia na dzień worek z kamieniami nie potrzebnych i raniących słów przygniata naszą niegdyś pełną życia postać, uśmiech znika z twarzy a my stajemy się jak dzban rozbity przez wicher. Mimo to jedno się nie zmienia w głębi serca wciąż tęsknimy pragnąc miłości.



Jeśli odnaleźliście w tych słowach obraz waszej obecnej relacji ten leśny spacer jest właśnie dla was. Bo zanurzając się razem w przestrzeni lasu zyskacie nowe spojrzenie na siebie, a tylko w leśnym echu będzie słyszalny wasz intymny dialog. Uważnie będziecie mogli poczuć, dotknąć i smakować otaczającą was naturę, zatrzymać się by odkryć swoją nową barwę serca. A wszystko po to by wasze dłonie spotkały się na nowo, leciutko i ostrożnie poczuły jedność, ciepło i drżenie dawnych wspomnień. Dziś „tu i teraz” razem zbudowały więź opartą na wartościach, które was na nowo połączą tworząc jedną całość. Przywracając równowagę.

Zatem jeśli chcecie i jesteście na to gotowi zapraszam Ciebie i twoją drugą połówkę do lasu na wspólną kąpiel leśną z moim prowadzeniem. Z prowadzeniem, które łączyć będzie nie tylko elementy kąpieli leśnej ale także coaching, muzykę i karty AHA Fotografie, które inspirują. jako narzędzie do poszerzenia perspektywy i samoświadomości.



AHA

Kąpiel leśna - (shinrin-yoku) to czerpanie z leśnej atmosfery, lub zanurzenie się w lesie przy użyciu wszystkich zmysłów. Jako technika terapeutyczna wywodzi się z Japonii. Polega ona na niespiesznym spacerze lub przebywaniu w środowisku leśnym i koncentracji na doznawaniu „tu i teraz.”

Na czym więc polega sama kąpiel leśna i doświadczenie zanurzenia w atmosferze lasu ?

To odpowiednie fazy i sekwencje, do udziałów w których serdecznie was zaproszę jeśli będziecie chcieli wyruszyć ze mną w drogę pod rozłożyste baldachy drzew.

Na początku odłączymy się od codzienności od pośpiechu, rozliczania i analizowania.

Po krótkim wprowadzeniu niespiesznym tempem wyruszymy na leśne ścieżki symbolicznie przekraczając bramę lasu, którą stworzą dla nas same drzewa witające nas dostojnie. Po czym podłączymy się pod naturę w celu pogłębienia z nią bezpośredniej relacji.

Oddychając spokojnie, dłużej i głębiej. Uważnie będziemy doświadczać tego, co las ma nam bezinteresownie do zaoferowania. Powoli zaczniemy



otwierać i uaktywniać wszystkie zmysły. Dotykać, czuć, patrzeć, zauważać. A kiedy dopasujemy się do tego, co wokół stając się częścią przyrody spróbujemy wspólnie pogłębić doświadczanie poprzez przeróżne aktywności tak zwane zaproszenia w których udział jest całkowicie dobrowolny. One pomagają bardziej osadzić się w „tu i teraz”. Będziemy zanurzać się i otulać w dźwiękach lasu, swobodnie tańczyć w ich rytmie. Pisać wiersze i tworzyć leśną, pełną miłości mandałę. Po wykonaniu każdego z zaproponowanych przeze mnie ćwiczeń jeśli będziecie chcieli w pełnej akceptacji i wolności będziecie mogli podzielić się tym czego doświadczycie podczas ich wykonywania.

*„Zanurzcie mnie w niego
jakby różę w dzbanek
po oczy,
po czoło,
po snop włosa jasnego, -
niech mnie opłynie wkoło,
niech się przeze mnie toczy
jak woda całująca
Oceanu Wielkiego”.*

M. Pawlikowska-Jasnorzewska



Leśną Kąpiel zakończymy siedząc razem. Wspólnie popijając leśną herbatę podsumowując to, co się wydarzyło. A pomogą nam w tym karty AHA Fotografie, które inspirują. Gdyż, to fotografia w niezwykle sposób, rozplątuje język i odblokowuje pamięć tworząc osobistą opowieść o tym, co ważne.

Zapewniam 3 godziny poczucia kojącego współlistnienia w leśnej sieci życia. Leśną herbatę i mały poczęstunek.

Miejsce i dokładna godzina spotkania w razie zainteresowania zostaną podane w późniejszym terminie.

Ilość miejsc ograniczona max 5 par. Istnieje też możliwość zarezerwowanie indywidualnej kąpieli leśnej dla jednej pary.

Koszt udziału w kąpieli leśnej za parę 100 zł.

Indywidualny koszt uczestnictwa od pary 150 zł.

*Na leśny spacer należy zabrać ze sobą wodę, przekąskę, matę do siedzenia oraz odpowiednie obuwie i strój dostosowane do warunków pogodowych, a także środki przeciw kleszczom i komarom. Jeśli chcesz możesz zabrać ze sobą notes i coś do pisania, by mieć możliwość zapisania myśli, które będą towarzyszyć Ci podczas kąpieli leśnej. Nie ponoszę odpowiedzialności za szkody zdrowotne oraz materialne powstałe podczas spaceru. Nie ponoszę odpowiedzialności za ukąszenia owadów (i innych zwierząt) oraz za choroby z tego wynikłe.

Anna Saługa life coach OdSerca

W życiu podążam drogą, której kierunek podpowiada mi głos mojego serca. Las jest moją oazą, w której odzyskuję energię i siłę.

Jako coach pracuję z kobietami. To właśnie dla kobiet prowadzę kąpiele leśne. Organizuję również dziecięce spotkanie z uważnością dla dzieci w wieku szkolnym w klasach 1-3 w formie treningów metodą Elen Snel „Uwaga to działa” pod nazwą „Kumkowisko”.

W swojej pracy kieruje się podejściem holistycznym, inspirowane zen coachingiem, praktyką mindfulness, muzyką i fotografią oraz filozofią kaizen. We wrześniu 2019 roku ukończyłam Szkołę coachingu Coaching Ways w Katowicach.

W byciu coachem bardzo ważne są dla mnie standardy świadczące o profesjonalizmie i powadze tego zawodu w związku z tym pracuję zgodnie ze standardami i kodeksem etycznym ICF. I właśnie jako coach chcę inspirować kobieTY do zmiany i dawać im przestrzeń i odwagę do tego by mogły mówić a nie milczeć. By podejmując działania same tkwały sobie skrzydła, które pozwolą im wznieść się ponad ich własne ograniczenia i stereotypy