

# Leśny spacer dla dzieci z Rodzicami

## „Zielono w Głowie”

(...)Nieprawda że tak miało być że warto w byle pustkę iść  
To wciąż za mało moje serce żeby żyć (...) S. Sojka



AHA



Szanowni Rodzice zapraszam serdecznie do aktywnego, wspólnego udziału w leśnym spacerze dla dzieci w wieku od 5 do 12 lat z moim prowadzeniem. Z prowadzeniem, które łączyć będzie nie tylko elementy kąpieli leśnej ale także coaching, muzykę i karty AHA Fotografic, które inspirować jako narzędzie do poszerzenia perspektywy i samoświadomości.

„Las to nie tylko zdrowe powietrze, zioła i grzyby. To również emocje, wyzwania intelektualne, uczucia, inspiracja twórcza i przeżycia duchowe. To najbardziej przyziemna biologia i jednocześnie poruszające do głębi sacrum. Dynamika i harmonia. Wzory i zagadki”.

/K. Simonienko/



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 to niezwykle leśne spotkanie zapraszam Państwa wraz ze swoimi pociechami

Zacniemy naszą przygodę razem odłączając się od codzienności od pośpiechu, rozliczania i analizowania. Po krótkim wprowadzeniu w leśnym kręgu 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 zacniemy otwierać i uaktywniać wszystkie zmysły. Dotykać, czuć, patrzeć, zauważać. A kiedy dopasujemy się do tego, co wokół stając się częścią przyrody spróbujemy wspólnie pogłębić doświadczenie 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.

W ramach leśnych zaproszeń dzieci wraz z rodzicami będą mieć możliwość skomponowania własnego koktajlu leśnego, napisania leśnej wiadomości. Stworzenia jesiennej ozdoby dla bawiącej się barwami Matki Natury. W formie bukietu, mandali lub wzoru własnego pomysłu. Przez chwilę każdy mały człowiek będzie mógł zamienić się w zielonego eko-projektanta mody i stworzyć wspólnie ze swoimi opiekunami leśny strój, w którym wystąpią na pokazie wśród leśnych ścieżek. Będziemy śpiewać wznosząc wysoko głowy do złocistych jesiennych koron drzew. Otwierać zmysły poprzez bliski kontakt z przyrodą. Rozwiązywać zagadki i tworzyć osobistą, niepowtarzalną laurkę dla lasu, którą będzie można zostawić u stóp magicznego drzewa.

A na koniec wspólnie popijając leśną herbatę podsumujemy to, co nam 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 współistnienia w leśnej sieci życia. Leśną herbatę i mały poczęstunek.



### Drzewo

Z mojego okna codziennie widzę drzewo jak przechodzi przemianę gdy jego małe pąki nocą zmieniają się w liście nad ranem. I ze smutku zimowej zadumy rodzi drzewo w gałęziach na nowo swą tożsamość spisaną na liściu i po prostu oddycha korowo. Swe ramiona wyciąga do góry tworząc piękną zieloną koronę, która potem gdy jest za gorąco chowa w sobie mą postać spragnioną. I dostarcza tlenu dla płuca, które w czasach zarazy osłabło.

Stoję – milczę i patrzę odważnie krok po kroku podchodzę do drzewa i przytulam je całym ciałem ....  
Sprawdź czy dziś drzewa ci trzeba?

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

Ilość miejsc ograniczona max 10 osób

Koszt udziału w leśnym spacerze wynosi 50 zł za jedno dziecko, a każde kolejne dziecko to 25 zł. Opiekun bierze udział w wydarzeniu bezpłatnie. Przez cały czas trwania spaceru dziecko pozostaje pod opieką osoby dorosłej, która w pełni jest za nie odpowiedzialna przez cały czas trwania spaceru. Zastrzegam sobie prawo do zmiany terminu jeśli warunki pogodowe nie pozwolą na swobodne i bezpieczne przeprowadzenia spaceru. O czym będę informować Państwa na bieżąco.

\*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. Polecam założenie kaloszy, które odpowiednio zabezpieczają nogi stopy. 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 wynika.

**JEŚLI CHCESZ MIEĆ ZIELONO W GŁOWIE TEN SPACER JEST WŁAŚNIE DLA CIEBIE !!!**

Zapraszam do kontaktu : [annasaluga@o2.pl](mailto:annasaluga@o2.pl) tel. 514442072

(...) Jestem piasku ziarenkiem w klepsydrze  
Zabłąkaną łódeczką wśród raf  
Kroplą deszczu  
Trzcina myślącą wśród traw ale jestem! (...) A.M. Jopek

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, inspiruje się 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.

