

“Ruch Rozwijający wg Weroniki Sherborne”

1 dzień

15.00 - 16.00 - Zajęcia wstępne: poczucia tożsamości (“ja”) i integracji z grupą.

16.00 - 17.30 - Sesja ruchowa I.

17.30 - 19.00 - Sesja teoretyczna I: Autorka Ruchu Rozwijającego - Veronica Sherborne (film). Założenia i cele metody Ruchu Rozwijającego

2 dzień

9.00 - 10.30 - Sesja ruchowa II.

10.30 - 11.00 - Sesja teoretyczna II: Potrzeby psychiczne realizowane za pośrednictwem metody Ruchu Rozwijającego.

11.00 - 11.30 - Przerwa.

11.30 - 13.00 - Sesja teoretyczna III: Struktura zajęć w metodzie Ruchu Rozwijającego (film).

13.00 - 14.00 - Przerwa obiadowa.

14.00 - 15.30 - Sesja teoretyczna IV: Zastosowanie metody Ruchu Rozwijającego (filmy z Wielkiej Brytanii, Belgii, Polski).

15.30 - 16.00 - Przerwa.

16.00 - 17.00 - Sesja ruchowa III z zastosowaniem pomocy (“spadochrony”, koce, tunele).

3 dzień

9.00 - 10.30 - Sesja ruchowa IV.

10.30 - 11.00 - Przerwa.

11.00 - 12.00 - Sesja warsztatowa - dyskusja z “ gorącym krzesłem”: Motywacja do pracy metodą Ruchu Rozwijającego.

12.00 - 13.00 -Sesja warsztatowa: Warunki komfortu i przyczyny dyskomfortu w metodzie Ruchu Rozwijającego.

13.00 - Zakończenie - wręczenie dyplomów ukończenia kursu.

Wskazany odpowiedni ubiór:

wygodny, sportowy (ćwiczymy bosy lub w skarpetach).