



bothmer - movement - international



GIMNASTYKA BOTHMERA WARSZTAT OTWARTY

Eric van Wijnen

WARSZAWA

ULICA ALPEJSKA 16

18-19 listopada 2023

Zapisy: bothmerpolska@gmail.com

Tel. 662052017

Z wielką radością chcemy Was zaprosić na wydarzenie:

**GIMNASTYKA BOTHMERA
WARSZTAT OTWARTY**

Z

Erickiem van Wijnenem,

18 – 19 listopada w Warszawie.

Jest to już drugie takie wydarzenie w tym roku. Pierwszy warsztat napelnił uczestników radością i chęcią dalszego poznawania tej formy pracy z ruchem. Jesteśmy bardzo szczęśliwi, że możemy spotkać się ponownie i zaprosić nowe osoby.

Szkolenie jest dostępne dla wszystkich zainteresowanych pogłębieniem rozumienia ruchu i rozwijaniem swojej relacji ze sobą oraz z otaczającą przestrzenią poprzez ruch.

Jest ono szczególnie wartościowe dla pedagogów, terapeutów, którzy cenią pracę z dziećmi przez zabawy rytmiczne, społeczne, orientację w przestrzeni i pragną dostarczać dzieciom i młodzieży tego typu doświadczeń jako podstawy do harmonijnego rozwoju.

**"Kiedy poruszamy się, wkraczamy w wymiary przestrzeni.
W naszej postawie i w ruchu jesteśmy częścią przestrzeni."**

Dzięki gimnastyce Bothmera możemy zdobyć nową wrażliwość w wymiarach wysokości, głębokości i szerokości. Nieustannie *balansujemy pomiędzy siłą ciężenia a siłami lekkości, które nas prostują*. W ćwiczeniach gimnastyki Bothmera *dążymy do nowej równowagi* łącząc się z przestrzenią wokół.

Życia i rozwoju nie można wytłumaczyć bez istoty ludzkiej wzrastającej i łączącej się ze swoim fizycznym ciałem oraz nawiązującej *relację z otaczającą i nieskończoną przestrzenią*.

Ćwiczenia gimnastyczne Bothmera *dzięki* jasnej *formie i rytmowi* ich wykonywania pozwalają odczuć *wewnętrzną harmonię ciała*, jak i nową relację między tym, co wewnątrz, a tym co nas otacza. Możemy także zdobyć *nowy wgląd w siebie* i w nasze relacje oraz *wzmocnić życiową siłę*.

Gimnastyka Bothmera oraz różne formy *zabaw i rytmicznych i społecznych* są niezwykle pomocne w pracy każdego *nauczyciela klasowego* w szkole waldorfskiej, jak i dla *nauczycieli wychowania fizycznego*.

Są one również praktykowane jako *forma terapii* oraz jako pomoc w kształtowaniu własnej biografii.

Fritz von Bothmer opracował te ćwiczenia dla uczniów pierwszej szkoły waldorfskiej w Stuttgarcie.

Jego celem było:

"Stworzenie większego Człowieka w przestrzeni".

**GIMNASTYKA BOTHMERA to
Przestrzeń dla duszy, Świadomość dla umysłu,
Relaks dla ciała!**

Serdecznie zapraszamy na warsztat

18 - 19 listopada 2023 r.

Zapisy: bothmerpolska@gmail.com

Tel. +48 662052017

Prowadzący

Eric van Wijnen - nauczyciel, trener

Bothmer Movement International,

mieszka w Berlinie, prowadzi warsztaty i szkolenia w Europie i na świecie

Miejsce

Ul. Alpejska 16, 04-628 Warszawa

Czas

18 listopada, sobota godz. 10:00 - 17:30

z przerwą na obiad w formie składkowej

19 listopada, niedziela 9:30 - 13:30

z przerwą kawową

Koszty

Koszt udziału w szkoleniu to **250 zł**

przy wpłacie **zaliczki 50 zł** do dnia **10 listopada**.

Resztę czyli 200 zł prosimy uiścić w pierwszym dniu warsztatu gotówką.

Przy wpłacie zaliczki **po 10 listopada**

koszt warsztatu wynosi **300 zł**.

Reszta do zapłaty gotówką na miejscu to 250 zł.

Bezzwrotną zaliczkę w wysokości **50 zł** gwarantującą udział w Warsztacie prosimy kierować na konto

Fundacji Sztuka Wychowania.

Nr rachunku :

19 1140 2004 0000 3202 7789 8715

Uwaga! Bardzo prosimy opisać przelew następująco:

Warsztat Bothmera imię i nazwisko uczestnika

Zgłoszenia

Prosimy o wysłanie wiadomości e-mail na adres: bothmerpolska@gmail.com.

Termin zgłoszeń upływa z dniem **10 listopada**

Uczestnictwo prosimy potwierdzić zaliczką jw.

Potwierdzenie uczestnictwa przyślemy na adres e-mail.

W razie wątpliwości można dzwonić lub wysłać sms na nr tel.+48 662052017

Faktury

Osoby, które chcą otrzymać rachunek za warsztat proszone są o wcześniejszą informację z danymi na maila: bothmerpolska@gmail.com

Noclegi

Jest możliwość taniego noclegu w klasach Szkoły Waldorfskiej znajdującej się przy tej samej ulicy - Alpejskiej. Potrzebny będzie materac i własny śpiwór
Na miejscu są prysznic.

Prosimy o wcześniejsze zgłoszenie na maila.

Inne miejsca prosimy rezerwować we własnym zakresie.

Posiłki

Obiad w sobotę w formie składkowej, będzie dostępna pożywna zupa.
Zapewniamy przerwę kawową.

Język

Warsztat będzie prowadzony w języku angielskim. Prosimy o informację jeżeli ktoś będzie potrzebował tłumaczenia. Zapewnimy pomoc w razie takiej potrzeby.

Obecność dzieci

Warsztat jest przeznaczony **dla osób dorosłych**. Nie będzie możliwości, aby dzieci otrzymały opiekę zapewnioną przez organizatorów na terenie warsztatu. Niektóre z ćwiczeń wymagają dużego skupienia i nie są przeznaczone dla młodszych dzieci.
Prosimy o uwzględnienie tej uwagi.

Organizatorzy

Ewa Korusiewicz - pedagog, logopeda, w trakcie szkolenia Gimnastyki Bothmera w Szwecji

Anna Andrzejczuk - terapeutka, w trakcie szkolenia Gimnastyki Bothmera w Szwecji

Filip Stański - geograf, nauczyciel klasowy waldorfski, uczestnik zjazdów Summer Bothmer Intensive w 2022 i 2023 roku,

Robert Serzysko - nauczyciel wychowania fizycznego, trener siatkówki, uczestnik Summer Bothmer Intensive w 2022 i 2023 roku,

Prosimy o przesyłanie wiadomości dalej!