

## Przykładowy schemat warsztatów w plenerze

**Tytuł:** „Czas dla siebie – ruch, oddech i natura”

**Czas trwania:** ok 7-8h

**Liczba uczestników:** do 45 osób

Warsztaty łączące ruch na świeżym powietrzu, prozdrowotną edukację i kontakt z naturą. To wyjątkowe spotkanie, które pomaga seniorom poczuć się dobrze w swoim ciele, głęboko odetchnąć i zregenerować się fizycznie oraz psychicznie. Całość prowadzona w atmosferze bezpieczeństwa, spokoju i życzliwości.

### Program obejmuje:

- **Wprowadzenie i rozgrzewka (ok. 45 min)**
  - integracja grupy i krótkie przedstawienie prowadzących,
  - rozgrzewka całego ciała z elementami aktywnego relaksu – przygotowanie do spaceru,
  - uruchomienie układu oddechowego, krążeniowego i zmysłów.
- **Spacer leśny z przystankami tematycznymi (ok. 3-4h)**
  - powolny spacer połączony z krótkimi ćwiczeniami ruchowymi i oddechowymi przy drzewach (2–3 min każda stacja),
  - rozmowy o wpływie lasu na zdrowie – zieleń, cisza, mikroklimat,
  - praktyka uważności: odcinek ciszy – wędrówka bez rozmów, z oddechem przez nos,
  - edukacja w ruchu: jak oddychać, jak dbać o kręgosłup, jak się regenerować.
  - lekkie ćwiczenia rozciągające po spacerze – relaksacja na zakończenie części terenowej.
- **Obiad i odpoczynek (ok. 45 min)**
  - wspólny posiłek w spokojnej atmosferze, możliwość swobodnych rozmów i wymiany doświadczeń.
- **Edukacja o ergonomii życia codziennego (ok. 30-60 min)**
  - jak zdrowo siedzieć, stać, schylać się i podnosić przedmioty bez obciążania ciała,
  - praktyczne ćwiczenia pokazujące, jak chronić stawy i kręgosłup na co dzień,
  - rozmowa z uczestnikami – z jakimi trudnościami się mierzą, co ich interesuje,
  - mini konsultacje indywidualne – wskazówki dostosowane do konkretnych potrzeb.

To warsztaty, które zostają w ciele i pamięci – bo uruchamiają nie tylko mięśnie i stawy, ale też uważność, wdzięczność i spokój. Świetnie sprawdzają się jako jednorazowe wydarzenie regeneracyjne lub cykliczne spotkanie profilaktyczno-edukacyjne.