

Przykładowy schemat warsztatów salowych

Tytuł: „Zdrowie i spokój – oddech, ruch i regeneracja”

Czas trwania: 6 godzin (z przerwami)

Liczba uczestników: ok 30 osób

Warsztaty stworzone z myślą o seniorach, którzy chcą w bezpieczny i przyjemny sposób zadbać o swoje zdrowie, ruch i dobre samopoczucie. Spotkanie łączy w sobie elementy edukacji zdrowotnej, ćwiczeń fizycznych, technik relaksacyjnych i uważności – wszystko dostosowane do możliwości i potrzeb osób 60+.

Program obejmuje:

- **Wprowadzenie i integrację grupy**
 - lekkie ćwiczenia i aktywności ułatwiające otwarcie się i budowanie relacji,
 - stworzenie atmosfery zaufania, luzu i wzajemnej życzliwości.
- **Świadomy oddech – teoria i praktyka**
 - wyjaśnienie wpływu oddechu na zdrowie, układ nerwowy i regenerację,
 - praktyczne techniki oddechowe poprawiające koncentrację, spokój i energię.
- **Regeneracja i profilaktyka zdrowotna**
 - przystępna wiedza na temat wpływu snu, odpoczynku i ruchu na układ krążenia, cukrzycę i nadciśnienie,
 - wskazówki dotyczące codziennych nawyków prozdrowotnych.
- **Zajęcia ruchowe w formie tańca i swobodnego ruchu**
 - prosty, radosny ruch do muzyki – bez oceniania i bez presji,
 - ćwiczenia wspierające koordynację, krążenie, równowagę i poczucie rytmu.
- **Higiena snu i relaksacja**
 - jak poprawić jakość snu naturalnymi metodami,
 - ćwiczenia rozluźniające, uspokajające ciało i układ nerwowy.
- **Mindfulness – uważność i skanowanie ciała**
 - łagodna medytacja w pozycji siedzącej lub leżącej,
 - trening obecności – wsłuchiwanie się w sygnały ciała i chwili.
- **Zakończenie, podsumowanie i dzielenie się refleksjami**
 - wspólne wyciąganie wniosków,
 - czas na pytania i wymianę doświadczeń.

To spotkanie to nie tylko warsztat, ale też przestrzeń odpoczynku, kontaktu z sobą i z innymi.