

4. urodziny portalu Ekorodzice.pl
NATURALNIE RODZINNIE
bezpłatne warsztaty dla dzieci i rodziców

3-5 kwietnia 2014 r.

Dowiedz się więcej nt. warsztatów w ARTzonie Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida, os. Górali 4, Kraków

CZWARTEK 3.04.2014

9.00-11.00

Warsztaty wiązania chust z przodu

Wanda Hałuniewicz - Certyfikowany Doradca Noszenia w chustach i nosidłach miękkich Szkoły Noszenia ClauWi® z kilkuletnim doświadczeniem w pracy grupowej i indywidualnej z rodzicami i małymi dziećmi (www.pasiata.pl). Mama dwójki dzieci noszonych w chustach i nosidłach od pierwszych dni życia. Propagatorka zdrowego stylu życia – powrotu do tego, co proste i naturalne.

Warsztaty te przeznaczone są dla rodziców oczekujących dziecka oraz dla rodziców dzieci, które mają mniej niż 4 miesiące (później zapraszam na naukę wiązania na plecach). Wiązaniem podstawowym jest kangurek, wiązaniem dodatkowym chusta kółkowa lub kieszonka.

11.00-12.00

Zajęcia relaksacyjne z bajką – prowadzenie **Sabina Bienia**

Zajęcia dla dzieci mające na celu odprężenie i zrelaksowanie przy pomocy bajek. Cudowna moc czytania i dobierania bajek adekwatnie do problemów trapiących Malucha może mieć zbawienną moc, podobnie relaksacja, wyciszenie i uspokojenie dziecka mogą być osiągnięte poprzez odpowiednią historię dedykowaną dla naszych najmłodszych uczestników.

12.00-13.00

Warsztat pieluszkowy – prowadzenie **Natasza Winiarska**

13.15-14.15

Zrób zdjęcie maluchowi – fotografia dziecięca w praktyce

prowadzenie **Marek Piątkowski**

17.00-19.00

Warsztat o Douli – prowadzenie **Paulina Ponikło, Agnieszka Ostapczuk**

PIĄTEK, 4.04.2014

10.00-10.45

Czy moje dziecko się najada? – prowadzenie **Iwona Koprowska**

11.00-11.45

Wiosenna dieta mamy karmiącej – prowadzenie **Iwona Koprowska**

12.00-12.45

Potrzeby niemowlęcia, małego dziecka i jego mamy – prowadzenie **Iwona Koprowska**

Iwona Koprowska - certyfikowany Doradca Laktacyjny. Stworzyła i od dziesięciu lat prowadzi wg swojego pomysłu poradnię laktacyjną.

13.15-15.30

Wspomaganie rozwoju niemowlęcia w oparciu o metodę Feldenkraisa i Child'Space – prowadzenie **Kamila Wołoszyn-Moroz**

- 13.15-14.15 - niemowlęta od 2-6 miesiąca
- 14.30-15.30 – niemowlęta od 6-12 miesiąca

Metoda Child'Space jest autorską metodą Chavy Shelhav, jednej z pierwszych uczennic Moshe'go Feldenkraisa. Polega na wspomaganie ruchowego, poznawczego i emocjonalnego rozwoju niemowlęcia i małego dziecka. Zajęcia są przede wszystkim nauką obserwacji niemowlęcia. Poprzez czujący dotyk rodzic jest w stanie wyczuć napięcie mięśniowe dziecka i na nie w nieinwazyjny sposób wpływać. Poznajemy nasze dziecko, uczymy się jego ograniczeń i możliwości i staramy się mu pomóc, by czuło się jak najlepiej we własnym ciele w polu grawitacji. Rodzic uczy się, jak pokazać dziecku granice jego ciała, jak komunikować się, trzymać niemowlę w różnych pozycjach, jak radzić sobie z kolkami,... Dowiaduje się jak pomóc swemu dziecku, jeśli okaże się, że ma z czymś problem, że ma trudność z turlaniem się, czołganiem lub raczkowaniem, później ze wstawaniem lub chodzeniem. Potencjał ruchowy wykształcony w pierwszych latach życia jest nie do przecenienia w wieku młodzieńczym i dorosłym. Dzięki pogłębionej obserwacji i komunikacji rodzic na tyle zna swoje dziecko, że towarzyszy mu większy spokój w oczekiwaniu na kolejne etapy rozwoju.

15.45-17.00

NARODZINY, JAKIE ZNAMY - film pokazujący pozytywny obraz porodu – prowadzenie **Monika Lipowska-Hajduk**

Film skierowany jest do przyszłych rodziców, położnych, douli, lekarzy oraz wszystkich osób zaangażowanych w ruch świadomego porodu naturalnego.

Sposób, w jaki przyszliśmy na świat w znaczący sposób wpływa na całe nasze życie.

Film ukazuje 11 naturalnych porodów, w tym porody domowe oraz w wodzie, a środowisko położnych w USA okrzyknęło ten film „najbardziej głębokim i obszernym przewodnikiem naturalnych narodzin w świecie”, ponieważ dostarcza on potężnej dawki wiedzy, co należy robić, aby urodzić dziecko świadomie i w naturalny sposób.

Elena Tonetti-Vladimirova, współpracownica Igora Czarkowskiego - stworzyła obraz ukazujący poród jako

doświadczenie w pełni wyczekiwane, radosne i bezpieczne, w pełni humanitarne i pozbawione cierpienia zarówno dla matki, jak i dla nowo narodzonego dziecka. Według autorki, poród odbywający się w najbardziej przyjaznym człowiekowi środowisku, czyli w wodzie, poród bez użycia jakichkolwiek środków farmakologicznych, w obecności najbliższych, a przede wszystkim w atmosferze bezpieczeństwa, miłości i pełnego psychicznego przygotowania obojga rodziców do tej niezwykłej chwili, ma ogromne znaczenie dla noworodka, a wręcz determinuje kolejne lata jego życia.

17.00-19.00

Warsztat „Oswoić poród” – prowadzenie **Monika Lipowska-Hajduk**

Od tysięcy lat kobiety rodzą swoje dzieci, jednak częstym uczuciem, które towarzyszy im przed tym wydarzeniem jest strach. Poród szczególnie pierwszy jest zjawiskiem nieznanym. Często słysząc negatywne opowieści porodowe lub przyswajając stereotypy o nim, mamy w sobie właśnie to uczucie. Jeśli chcesz popatrzeć na swoją ciążę i nadchodzący poród jako coś naturalnego, spojrzeć inaczej na rolę bólu oraz zapoznać się z możliwościami pięknego przejścia przez poród – serdecznie zapraszam. Warsztat z wykorzystaniem technik Birth Into Being Eleny Tonetti-Vladimirowej.

Warsztat adresowany jest do kobiet w ciąży. Uczestniczki warsztatu otrzymają niespodzianki.

Wymagania: wygodny strój, mata i/lub koc.

SOBOTA 5.04.2014

Dla mam i dzieci 0-1 roku życia, dla przyszłych mam

9.00-10.30

Masaż Shantala – prowadzenie **Paulina Łasak-Ponikło**

Dotyk jest najmocniej rozwiniętym zmysłem u dzieci w pierwszych miesiącach życia. To głównie poprzez ten zmysł dziecko odbiera świat i najbliższe mu osoby. Ważne jest aby każde dziecko było masowane już od pierwszych tygodni życia! Masaż jest najlepszym sposobem na wyrażenie swojej obecności, troski i miłości do Dziecka. Masaż Shantala to indyjska technika masowania niemowląt i dzieci przez najbliższych opiekunów. Obejmuje całe ciało, masaż kończy się gimnastyką.

10.45-12.15

Naturalna Pielęgnacja mamy i dziecka – prowadzenie **Marta Anna Tyszko**

12.30-13.30

Warsztat umuzykalniające dla niemowląt – prowadzenie **Centrum Muzyki i Muzykoterapii Gaia**

Dla rodziców i dzieci 1-3 roku życia

11.00-12.00

Krea(k)tywnie. Twórcze współdziałanie dzieci od 1. do 3. roku życia i dorosłych.

Anna Widzyk-Kampa – mgr sztuki, malarka, pedagożka pracująca w oparciu o twórcze metody, instruktorka ogólnoplastycznych i malarskich obozów BTA KOMPAS, stażystka OTE KANGUR, animatorka Warsztatów Artystycznych SZTUKOLOTNIA.

Zapraszamy do twórczej zabawy formami i barwami. Poczujemy koło, kwadrat, trójkąt. Odrysujemy kształty naszych ciał i zamienimy je w barwne plamy. Zanurzymy się w niebieskim, poskaczemy z czerwonym i otulimy żółtym!

12.30-13.30

Manufaktura. Rodzinne wytwarzanie materiałów plastycznych przyjaznych środowisku (bez ograniczeń wiekowych)

Anna Widzyk-Kampa

Zapraszamy do swobodnych eksperymentów z wodą. Wykorzystamy poznane właściwości wody do wytworzenia materiałów plastycznych przyjaznych środowisku. Damy nura w materiały z odzysku!

Dla mam i przyszłych mam

12.30-13.30

Opieka nad mamą w połogu - **wykład położnej ze Szpitala Położniczo-Ginekologicznego UJASTEK**

13.30-15.00

Jestem mamą i dobrze mi z tym – **prowadzenie Monika Lipowska-Hajduk**

Jeśli ciężko odnaleźć Ci się w roli mamy...trudno określić co czujesz, chcesz czuć się dobrze i cieszyć się swoim macierzyństwem...zapraszam! Zobaczymy ile w naszym macierzyństwie jest intuicji i własnej mądrości, a ile powielania stereotypów i przypisanych przez społeczeństwo ról.

Zadbamy o siebie i swoją przestrzeń, tak by macierzyństwo mogło być dla nas dobrym, świadomym czasem, ale też radosnym czasem. Zastanowimy się jak znaleźć złoty środek w dawaniu i braniu w macierzyństwie. Zobaczymy jak zadbać o siebie, bez wyrzutów sumienia, w zgodzie z potrzebami i rytmem dziecka. W szacunku dla relacji i więzi jaką mamy z naszymi dziećmi. Z korzyścią dla wszystkich. Warsztat prowadzony będzie technikami Birth Into Being, integrującymi wszelkie aspekty umysłu, ciała i ducha.

Wymagania: wygodny strój, mata i/lub koc.

Monika Lipowska-Hajduk

Jestem mamą dwójki dzieci, psycholożką, specjalizującą się w psychologii prenatalnej i perinatalnej, certyfikowaną w metodzie "Birth Into Being". Specjalizuję się w pracy z okresem macierzyństwa (psychologia prenatalna i perinatalna). Wspieram kobiety/pary przed poczęciem, w ciąży, podczas porodu oraz okresie poporodowym, pomagając w przeżyciu tego okresu w sposób piękny i świadomy. Wspieram mamy w ich rozwoju. Pomagam odnajdywać siebie w macierzyństwie. Prowadzę praktykę, w której oferuję sesje indywidualne oraz warsztaty, w tym warsztaty Birth Into Being (polski/angielski). Pracuję metodami Eleny Tonetti-Vladimirowej ponieważ są one holistyczne, głęboko transformujące, a rezultaty są szybkie i skuteczne. Sesje oraz warsztaty przeznaczone są dla kobiet w ciąży, a także dla każdego, kto chce stworzyć w sobie nowe doświadczenie własnych narodzin, bez ograniczających przekonań i blokad. Pracuję na wielu poziomach: psychicznym, emocjonalnym, duchowym, pracy z ciałem. Wierzę, że łącząc te wszystkie aspekty naszego funkcjonowania, możemy odkryć kim naprawdę jesteśmy i żyć w harmonii. Wiem, że kiedy zwracamy uwagę na naszą intuicję, możemy żyć w zgodzie ze swoim wewnętrznym głosem. Moją pasją są podróże te dalekie i te całkiem bliskie, z których tą najważniejszą, najbardziej inspirującą i niekończącą się jest podróż w głąb siebie.

Dla taty z dzieckiem

10.00-12.00

MAŁYduży konstruktor - budujemy silnik Stirlinga (dla dzieci od 8 r. życia)

prowadzenie Dorota Orczewska, Apolinary Żuchowicz

Przypomnij sobie jak magiczne i rozwijające jest wspólne majsterkowanie z dzieckiem. Czy jesteś rodzicem, dziadkiem czy sąsiadem - zabierz dziecko i przyjdzie tworzyć razem z nami! Będziemy budować recyklingowe prototypy silników Stirlinga, które naprawdę będą działać, ale nie tylko - jeśli poniesie was wyobraźnia może wymajsterkujecie coś innego? Zapraszamy!

Silnik Stirlinga – silnik z przeszłości przez wielu uważany za silnik przyszłości. Jest to silnik cieplny, który przetwarza energię cieplną w energię mechaniczną, jednak bez procesu wewnętrznego spalania paliwa, a na skutek dostarczania ciepła z zewnątrz, dzięki czemu możliwe jest zasilanie go ciepłem z dowolnego źródła np. promieni słonecznych. Silnik Stirlinga można zastosować na wiele różnych sposobów w naszych gospodarstwach domowych, a również do budowania pojazdów mechanicznych, szczególnie hybrydowych.

12.00-12.30

Nurek Jurek - warsztaty dla dziecka i taty – prowadzący ART ŚWIETLIK

Zajęcia "Nurek Jurek" to coś idealnego dla małych majsterkowiczów oraz ich najlepszego doradcy, czyli taty! W czasie ich trwania wykorzystamy elementy techniki, plastyki, a także zapoznamy się z klasycznym doświadczeniem z fizyki, ukazującym siłę wyporu (Prawo Archimedesesa). Warsztaty będą polegały na wykonaniu zabawnego nurka z materiałów recyklingowych, który dzięki zamontowanemu tłokowi, będzie mógł naprawdę zanurkować w wodzie! Mamy nadzieję, że naszą zabawą o charakterze badawczym zaspokoimy naturalną ciekawość dzieci oraz potrzebę majsterkowania tatusiów.

13.30-15.00

Warsztaty z globalnej edukacji (dla dzieci od 6-12 lat) – prowadzenie Ania Chomczyńska, Kamil Czępiel

10.00-15.00

Przez cały dzień trwania akcji położna ze Szpitala Położniczo-Ginekologicznego UJASTEK udziela indywidualnych konsultacji. *bez zapisów