

TANIEC UWODZICIELSKI LUB ŚPIEWOKRZYK, CZYLI CZEGO UCZĄ SIĘ KOBIETY W WOLNYM CZASIE

.,WWW.GAZETAPRAWNA.PL (2010-03-06 00:00:00)

gazetaprawna.pl/wiadomosci/artykuly/403832,taniec_uwodzicielski_lub_spiewokrzyk_czyli_czego_ucza_sie_kobiety_w_wolnym_czasie.html

Taniec uwodzicielski, autonomia w związku, śpiewokrzyk lub autoprezentacja - tego w wolnym czasie uczą się dziś kobiety. Umożliwiają im to ośrodki rozwoju osobistego, które organizują warsztaty w wielu miastach Polski.

Taniec uwodzicielski lub śpiewokrzyk, czyli czego uczą się kobiety w wolnym czasie

Taniec uwodzicielski, autonomia w związku, śpiewokrzyk lub autoprezentacja - tego w wolnym czasie uczą się dziś kobiety. Umożliwiają im to ośrodki rozwoju osobistego, które organizują warsztaty w wielu miastach Polski.

Ośrodki rozwoju osobistego dla kobiet to miejsca, w których panie spotykają się, zdobywają nowe umiejętności, relaksują się, pracują nad sobą oraz zawierają znajomości. Ilość i różnorodność warsztatów jest imponująca. Dla siebie znajdzie coś i nowoczesna bizneswoman, i tradycyjna pani domu. W większości przypadków warsztaty są płatne.

Warsztaty muzyczno-taneczne

Kobiety, które kochają śpiewać i tańczyć, na pewno nie będą rozczarowane ofertami, jakie przygotowały dla nich poznański ośrodek Babiląd, krakowskie Podskrzydła oraz warszawska Alcha. W Babilądzie panie mogą uczęszczać na warsztaty DJskie oraz uczyć się pełnego zmysłowości tańca uwodzicielskiego, dzięki któremu kobiety mają okazję oswoić się ze swoim ciałem. Podskrzydła w ramach festiwalu PROGRESsteron, który właśnie trwa, przygotowały z kolei propozycje dla świeżo upieczonych mam - taniec nubijski dla kobiet z niemowlętami. W warszawskim ośrodku Alcha organizowane są natomiast zajęcia ze śpiewania otwartym głosem, czyli tzw. śpiewokrzyku. Zgodnie z informacją, zawartą na stronie internetowej Alchy, technika ta umożliwia lepsze poznanie samej siebie.

Warsztaty plastyczne

Kobiety, które chcą rozwijać zdolności plastyczne, mogą wybrać się na zajęcia z malarstwa kropkowego, które wywodzi się z kultury aborygenów australijskich, robienia biżuterii lub wyplatania koszyków. Warsztaty z malarstwa kropkowego organizowane są przez Dojrzewalnię Róż w Krakowie i Wrocławiu, robienia biżuterii i wyplatania koszyków - przez Babiląd w Poznaniu. Zajęcia tego typu pomagają kobietom osiągnąć skupienie i wyciszenie.

Warsztaty literackie

O panie, które lubią lub pragną pisać, zadbał Babiląd. W tym ośrodku organizowane są bowiem

warsztaty pt. "Babskie pisanie, czyli skrzynia z baśniami". By na nie uczęszczać, nie trzeba mieć doświadczenia pisarskiego. Zgodnie z informacją zawartą na stronie internetowej Babilądu, wystarczy wyobraźnia i odwaga.

Warsztaty psychologiczne

Dla szarych myszek, które chciałyby być gwiazdami na czerwonym dywanie, Dojrzewalnia Róż przygotowała warsztaty zatytułowane "Być gwiazdą we własnym życiu". Na tych zajęciach kobiety pracują nad poczuciem własnej wartości i wiarą w swoje możliwości, poznają mechanizmy oraz uczą się, jak ograniczać lęk w trudnych sytuacjach.

Warsztaty psychologiczne organizują także krakowskie Podskrzydła. Na tych zajęciach panie zdobywają wiedzę na temat autonomii w związku. Warsztaty odbywają się w ramach wspomnianego wyżej festiwalu.

Warsztaty z przedsiębiorczości

To zajęcia przeznaczone nie tylko dla bizneswoman. Nie ma jednak wątpliwości, że to im właśnie przydadzą się one najbardziej. Na zajęciach z przedsiębiorczości kobiety uczą się, jak kreować swój wizerunek, jak zarządzać czasem i budżetem oraz jak rozkręcić własny interes.

Warsztaty o tej tematyce organizowane są m.in. przez Dom Kobiet w Szczecinie oraz poznański Babiląd.

Szczegółowe informacje na temat wszystkich warsztatów znajdują się na stronach internetowych wymienionych powyżej ośrodków.

Iwona Aleksandrak