



## Warsztaty dobrego snu na zakończenie Festiwalu Rytmajino

### Opis

Gdy zapadamy w sen, budzimy się do innej formy istnienia (E. Fromm)

Co Ci się ostatnio śniło? Lubisz spać, a może uważasz, że to strata czasu? Czy rozmawiasz ze swoimi bliskimi o snach? Czy wiesz co to znaczy „zdrowy sen”? Na zakończenie Festiwalu Rytmajino zapraszamy na warsztaty Rytm dobowy, czyli dobry sen, prowadzone przez edukatorkę, terapeutkę i wykładowczynię akademicką Annę Szapert. W ich trakcie dowiemy się, jak nasz organizm funkcjonuje w stanie snu i wtedy, kiedy go pozbawiamy. Skorzystamy też z dociekań znanych myślicieli (min. Z. Freuda, E. Fromma, C.G. Junga i A. Mindella), dla których praca z marzeniami sennymi stanowiła ważną ścieżkę rozumienia ludzkiego doświadczenia.

Zastanowimy się wspólnie, dlaczego na co dzień tak mało uwagi poświęcamy spaniu i śnieniu? Czego pozbawia nas kulturowa marginalizacja tych zjawisk? Czy żyjemy w czasach kultu dnia? Co możemy zyskać poświęcając więcej uwagi, czasu i przestrzeni na eksplorowanie stanu uśpienia?

Zapraszamy do Saloniku Literacko-Artystycznego w czwartek 30 maja o godzinie 18.00. Zachęcamy do zabrania ze sobą ulubionej poduszki, koca, kapci, a nawet piżamy.

**Bezpłatne wejściówki można odbierać w Wypożyczalni dla Dorosłych (ul. Kilińskiego 16) od 21 maja br. Liczba miejsc ograniczona!**

WARSZTATY w ramach:

FESTIWAL  
Ryt **MAJ** Ino



Co Ci się ostatnio śniło?  
Lubisz spać, a może uważasz, że to strata czasu? Czy rozmawiasz ze swoimi bliskimi o snach? Czy wiesz co to znaczy „zdrowy sen”?

WARSZTATY

*dobrego snu*

prowadzone przez  
edukatorkę, terapeutkę  
i wykładowczynię akademicką

*Annę Szapert*



**30 maja 2019** r., godz. **18<sup>00</sup>**  
SALONIK LITERACKO-ARTYSTYCZNY  
ul. kilińskiego 16

**BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI**

odbierać można **od 21 maja br.** w Wypożyczalni dla Dorosłych (ul. Kilińskiego 16). Zdjęcia wykonane podczas warsztatów posłużą do celów promocyjnych Biblioteki Miejskiej im. Jana Kasprówicza w Inowrocławiu.

## **CATEGORY**

1. Archiwum

## **POST TAG**

1. @biblioteka
2. @bmjkinowroclaw
3. Inowrocław
4. rytmajino

## **Kategoria**

1. Archiwum

## **Tagi**

1. @biblioteka
2. @bmjkinowroclaw
3. Inowrocław
4. rytmajino

## **Data**

2024/12/31

## **Data utworzenia**

2019/05/18

## **Autor**

michal