

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

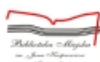
prowadzone przez
edukatorkę, terapeutkę
i wykładowczynię akademicką
Annę Szapert

30 maja 2019 r., godz. 18⁰⁰
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.

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.



NASZE MIASTO
Inowrocław

