

SENSytywne.pl

Let's talk! Rozmawiajmy!

Fundacja i Galeria METAMORFOZY

zaprasza na

wieczór poetycki z Alicją Kuczyńską - Kratą

„DIALOG INSPIROWANY POEZJĄ”

Pozostawać będziemy w scenerii spokoju i piękna natury

dzięki towarzyszącej spotkaniu wystawie obrazów Dariusza Króla

Kiedy:

23 czerwca 2017 r. (piątek), godz. 18:00 - 21:30

Miejsce:

FUNDACJA METAMORFOZY, Warszawa, ul. Marszałkowska 81 lok. 20

PROGRAM WIECZORU

**„Człowiek wyraża się poprzez relacje.
Dzwony budzą w sobie wzajemne echa.”**

Antoine de Saint - Exupéry

- 1) Wprowadzenie:** „SENSytywne.pl” - projekt społecznościowy, który umożliwi dialog. Poezja jako inspiracja do rozmowy. Wieczór rozpocznie Alicja Kuczyńska - Krata
- 2) Doświadczenie poprzez SIEBIE:** Ćwiczenia skupiające uwagę, uwrażliwiające zmysły poprowadzi Dominika Krata

- 3) **Uważne słuchanie:** Wiersze Alicji Kuczyńskiej - Kraty czytać będą: Autorka, Rafał Kucharski i Kasia Syguła
- 4) **Dialog z Poezją:** Echa wierszy - dyskusję z udziałem Uczestników poprowadzi Alicja Kuczyńska - Krata
- 5) **Blżej siebie:** Ćwiczenia wzmacniające uważny kontakt ze sobą poprowadzi Dominika Krata
- 6) **Uważne słuchanie:** Wiersze Alicji Kuczyńskiej - Kraty czytać będą: Autorka, Rafał Kucharski i Kasia Syguła
- 7) **Dialog z Poezją:** Echa wierszy - dyskusję z udziałem Uczestników poprowadzi Alicja Kuczyńska - Krata
- 8) **Podsumowanie i zakończenie spotkania:** Alicja Kuczyńska - Krata, Dominika Krata

Spotkanie prowadzić będą:

Alicja Kuczyńska - Krata

mediator, trener/superwizor, terapeuta relacji, prezes Zarządu Fundacji MEDIARE. Pomysłodawczyni projektów: SENSytywni.pl i Szkoła Miłości. Kocha ludzi i kontakt z nimi - rozmowy, które łączą. Autorka wielu publikacji dotyczących relacji, dialogu, pokojowego rozwiązywania konfliktów. Wielokrotny gość audycji radiowych i telewizyjnych. Na co dzień praktykuje mindfulness, medytację w ruchu i kontakcie z przyrodą, zdrowotny qigong. Fascynuje ją taniec spontaniczny i kreatywny. Uwielbia procesy twórcze. Pisze wiersze inspirowane życiem - doświadczaniem w nim Miłości, radości, poszukiwaniem sensu. Jej wiersze często są dialogiem z obrazami współczesnych artystów - malarzy.

<https://www.facebook.com/alicia.krata.5>

Dominika Krata

psycholog, trener, mediator. Koordynator w projektach „Styk Sztuk” oraz "SENSytywni.pl". Regularnie praktykuje mindfulness oraz taniec - ukończyła kurs „Breathworks Mindfulness dla Zdrowia” oraz zaawansowany kurs analizy ruchu - „Laban Bartenieff Movement System (LBMS)”. W czasie wolnym tworzy swoje wiersze i obrazy. Inspiruje ją natura, muzyka, i ludzie spotykani na drodze życia.

Patronat merytoryczny nad projektem SENSytywni.pl:

Fundacja MEDIARE: DIALOG - MEDIACJA - PRAWO