# Ekspresja - warsztaty kreatywności w obecności w WBP




Spotkania / Warsztaty

26.03.2026
16:30

Wstęp wolny (zapisy)

Zapraszamy na pierwsze z cyklu warsztaty łączące uważność, pracę z ciałem, ruch, dźwięk oraz twórczą ekspresję. Spotkania wspierają rozwijanie intuicji, kreatywności i autentyczności w bezpiecznej, wspólnej przestrzeni.
Dla kogo?
• dla osób odczuwających stres i przeciążenie codziennością
• dla tych, którzy potrzebują zatrzymania i kontaktu ze sobą

• dla osób chcących lepiej rozumieć emocje i ciało
• dla wszystkich, którzy są ciekawi twórczej i intuicyjnej pracy ze sobą
Zapisy już trwają – miejsca są ograniczone, więc nie zwlekaj!
Magdalena Ligas tworzy i prowadzi zajęcia artystyczne, w których spotykają się uważność, ruch, słowo i intuicja. Pracuje z dziećmi i dorosłymi, zapraszając uczestników do twórczego eksperymentowania w atmosferze swobody i zaufania. Jest absolwentką liceum plastycznego oraz magistrem wychowania fizycznego. Podyplomowo studiowała również psychoterapię uzależnień, a swoje kompetencje rozwijała w licznych kursach i szkoleniach – m.in. instruktora życia kreatywnego oraz improwizacji teatralnej.
Sama od lat działa w różnych przestrzeniach twórczych — m.in. w malarstwie, aktorstwie, pracy estradowej i sporcie — a także w obszarze rozwoju psychicznego i duchowego. Jej zajęcia są przestrzenią wsłuchiwania się w siebie i odnajdywania własnego rytmu — tam, gdzie działanie wypływa z wewnętrznego „tak”, a nie z przymusu czy oczekiwań.
Nie jest wymagane doświadczenie.
Warsztaty są bezpłatne
Ilość miejsc ograniczona. Chętnych prosimy o zapisy (imię i nazwisko) na adres k [dot] hermasz@wbp [dot] opole [dot] pl
Termin spotkania: Czwartek, 26 marca 2026, godz. 16:30
Miejsce spotkania: Sala Spotkań WBP Opole, ul. Piastowska 18
Prowadzenie: Magdalena Ligas

Tagi
warsztaty