

Spotkanie otwarte: co to znaczy somatycznie w Miejskiej Bibliotece Publicznej



SPOTKANIE OTWARTE

Co to znaczy

SOMATYCZNIE

Jak regulacja układu nerwowego wpływa na nasze **emocje, reakcje, relacje**, poziom napięcia i zdolność do **odpoczynku**?

- Porozmawiamy o regulacji układu nerwowego i pracy somatycznej.
- Prezentujemy współczesne podejścia, z których korzystamy w swojej pracy: **Brainspotting, Somatic Experiencing[®], Focusing** oraz kąpiele leśne.
- Zaprosimy do krótkich, bezpiecznych doświadczeń i ćwiczeń, dzięki którym będzie można samemu sprawdzić, jak taka praca wygląda w praktyce.
- Opowiemy, gdzie można korzystać z tego rodzaju wsparcia – indywidualnie oraz podczas warsztatów, treningów i Wieczornych Kręgów Somatycznych.

14.10.2026
godz. 17:00
Miejska Biblioteka Publiczna w Opolu
ul. Minorytów 4

PROWADZĄCE

Gabriela Elias
fizjoterapeutka,
terapeutka somatyczna
Olio Opole

Katarzyna Krzyżanowska
psycholożka, trenerka
Ku Naturze
Leśna Baza

NIE TRZEBA MIEĆ
ŻADNEJ WCZEŚNIEJSZEJ
WIEDZY ANI DOŚWIADCZENIA.
WYSTARCZY CIEKAWOŚĆ
I OTWARTOŚĆ.

Spotkania / Warsztaty

14.10.2026

17:00

Wstęp wolny

Spotkanie otwarte: co to znaczy somatycznie

14 października 2026 | 17:00

sala konferencyjna MBP, ul. Minorytów 4

Zapraszamy na otwarte spotkanie poświęcone edukacji i promowaniu wspierających programów i warsztatów w obszarze modelowania regulowania odpowiedzi układu nerwowego.

Porozmawiamy o tym, czym jest regulacja układu nerwowego i dlaczego czasem, mimo że „wiemy, co powinniśmy zrobić”, nasze ciało reaguje inaczej.

Wyjaśnimy prostym językiem, czym jest praca Somatyczna i w jaki sposób kontakt z ciałem może wspierać nas nie tylko w radzeniu sobie ze stresem, przeciążeniem i napięciem, ale także w lepszym rozpoznawaniu własnych potrzeb, zasobów i możliwości.

Przedstawimy współczesne podejścia, z których korzystamy w swojej pracy, m.in. Somatic Experiencing®, Brainspotting, Focusing oraz praktyki oparte na kontakcie z naturą i Kąpielach leśnych.

Nie będzie to jednak tylko wykład.

Zaprosimy również do krótkich doświadczeń i prostych ćwiczeń, dzięki którym będzie można samemu sprawdzić, jak taka praca wygląda w praktyce i co dzieje się wtedy w ciele.

Opowiemy także, gdzie można korzystać z tego rodzaju wsparcia – indywidualnie oraz grupowo podczas planowanych warsztatów, treningów czy Wieczornych Kręgów Somatycznych.

Nie trzeba mieć żadnej wcześniejszej wiedzy ani doświadczenia. Wystarczy ciekawość tego, jak ciało i układ nerwowy uczestniczą w naszym codziennym życiu.

Prowadzenie:

Katarzyna Krzyżanowska – psycholożka. Pracuje z uważnością, zasobami oraz relacją człowieka z naturą. Łączy współczesną psychologię z wiedzą o ziołach i symbolice roślin. Trenerka więzi z naturą i kąpieli leśnych

Gabriela Eliaz – terapeutka somatyczna, fizjoterapeutka, psychotraumatolog. Pracuje poprzez ciało i z ciałem. Wspiera w regulacji i powrotu do zdrowia opierając się na praktykach somatycznych i doświadczeniu fizjoterapeutycznym.