

Od spokoju do rozwoju – wybierz warsztat dla siebie!

Sobota, 12 października w godz. 10:30-14:30

Lokalizacja w Porcie Łódź	10:30-11:30	11:30-12:30	12:30-13:30	13:30-14:30
Strefa ciszy	Holistyczne o-się-dbanie automasaż twarzy. Prowadzi: Katarzyna Michalak	Kryzys - to może być kry-zys! Rozmowa i reportaż psychologiczny. Prowadzą: Aleksandra Pietrowska i Dominika, Emilia Kutlu i Dana Jacoń-Chmielecka	Opiekunka piękna. Wasztat witalnej skóry Prowadzi: Karolina Derecka-Kulesza	Wypalenie - to nie dla mnie! Pączek, listek, kwiatek - jak przeciwdziałać i poradzić sobie z wypaleniem zawodowym. Prowadzi: Agafia Spyrka
Sala Huśtawka	Błogostan - wspomnienie lata Prowadzi: Anna Buczek	Moja bransoletka mocy Prowadzi: Joanna Malinowska	Emocjonalna terapia kredką Prowadzi: Martyna Jędrzejczak-Kubicka	Wyżągluj sobie zdrowie! Prowadzi: Marta Popławska
Sala Chocianowice	"Wyraź to!"- projekcja filmu, dyskusja i warsztat Prowadzi: Helena Szoda-Woźniak, Emilia Kutlu i Dana Jacoń-Chmielecka	"Artystyczna przy-stań"- koncert i arteakcja Prowadzi: Marta Kubicka-Skurpel	Unikatowy coaching mocy i warsztat projektowania pozytywnych zmian Prowadzi: Dana Jacoń-Chmielecka	Unikatowa rozmowa z mistrzem - od uważności do igrzysk olimpijskich z Kingą Królik Prowadzi: Kinga Królik, Emilia Kutlu i Dana Jacoń-Chmielecka
Aleja przy #unikatowemiejscemocy	Akware-love unikatowe miejsce mocy - twórcze eksperymenty z akwarelą na podrysach wykonanych przez artystę. Prowadzi: Paweł Skurpel		Akware-love unikatowe miejsce mocy - twórcze eksperymenty z akwarelą na podrysach wykonanych przez artystę. Prowadzi: Paweł Skurpel	
	Pamiątkowe zdjęcia z wydarzenia Fotograf: Anastasiya Yezhova			

Ważne: pełne opisy wszystkich warsztatów znajdują się na kolejnych stronach.

Na każde warsztaty liczba miejsc jest ograniczona i decyduje kolejność zgłoszeń dokonanych przez formularz. Zajęcia dedykowane są dla osób powyżej 18 roku życia.

Warsztaty są bezpłatne, ale jeśli chcesz powiedzieć nam „dziękuję” i jednocześnie pomnożyć dobro przynieść ze sobą **Ubranie, które daje moc**. To rzecz z Twojej szafy w dobrym stanie, którą z pomocą Fundacji Huśtawka przekażemy osobom doświadczającym kryzysowej sytuacji. **Dowiedz się więcej na: <https://www.portlodz.pl/pl/ubraniedajemoc/>**



Od spokoju do rozwoju – wybierz warsztat dla siebie!

Sobota, 12 października w godz. 10:30-14:30

Strefa Ciszy

**10:30-11:30 HOLISTYCZNE O-SIĘ-DBANIE AUTOMASAŻ TWARZY
(z elementami liftingu i stymulacją mięśni)**

Przyjmiesz zaproszenie do świata, pięknych doznań w ciele, relaksu, uwolnienia myśli od rzeczy tak naprawdę nieistotnych. Zabierzemy Cię w podróż do wnętrza Twojego ciała. Doznania, które powstaną podczas automasażu twarzy skierują uwagę do konkretnych miejsc i być może odkryjesz większą wrażliwość na czucie siebie!

Katarzyna Michalak - Od ponad trzech lat z wielką pasją zgłębia wiedzę o refleksologii twarzy i chciałaby się nią dzielić oraz dać odczuć jej dobroczynny wpływ. Uważa, że pięknym darem dla drugiego człowieka jest dotyk. Mimo, iż jej życiowa ścieżka związana jest z finansami, zawsze fascynowało ją ludzkie ciało i umysł jako całość. Dlatego wspomaga ludzi masażami oraz innymi terapiami, w tym refleksologią twarzy w osiągnięciu wewnętrznego dobrostanu. Dużą uwagę przywiązuje do higieny życia: właściwego odżywiania, nawadniania, snu wypoczynku, aktywności fizycznej, ale też do budowania zdrowia psychicznego. Jej ulubionym powiedzeniem w pracy z refleksologią jest максима amerykańskiego pisarza George'a Leonarda: „Nie oczekuj niczego, spodziewaj się wszystkiego”.

11:30-12:30 KRYZYS- TO MOŻE BYĆ KRY-ZYSK! - rozmowa i reportaż psychologiczny

Mama i córka opowiedzą o tym co nie wspiera, a co pomaga radzić sobie z kryzysem. Co pomogło córce: obecność mamy, która zastąpiła jej byłych przyjaciół, którzy okazali się toksyczni. Indywidualny tok nauczania, a następnie Liceum w Chmurze. Samodzielne wybranie nowych przyjaciół i znajomych, a nie tych, którzy są narzuceni w szkole. Obóz szkolny w liceum w Chmurze, gdzie pokonała swoje fobie i wyszła na środek kręgu 300 osób,

by zapytać, czy wszyscy krzykną wraz z nią „siemano”. Pomogły leki, indywidualna terapia. Czego zabrakło: wsparcia rodziny, męża/taty, który nie potrafił zrozumieć choroby córki. Wsparcia pedagogów - gdy mama zwróciła się po pomoc do szkoły, szkoła założyła sprawę o ograniczenie praw rodzicielskich i umieszczenie Dominiki w szpitalu psychiatrycznym. Zabrakło wiary w siebie, która była skupiona na wierze w dziecko. Zabrakło odpowiedzi na pytania co zrobiła źle. Przeszkadzało podejście, że jest „niewystarczającą mamą” - dziś na co dzień nosi wisiołek z napisem „you are enough”, otrzymany od dzieci, który przypomina jej o tym, przez co przeszła, by być dziś w tym miejscu.

Aleksandra Pietrowska - Mama córki w kryzysie psychicznym. Przez ponad rok spędzała z córką każdą wolną chwilę, spała z nią, jadła z nią, była z nią, nawet, gdy ta nie chciała. Każda złotówka szła na terapię i lekarzy. Zmieniano terapeutów, bo córka nikogo nie akceptowała, wręcz prowokowała ich agresywnym zachowaniem. Ola była w tym zupełnie sama. Cały świat wokół krzyczał, że jej dziecko wydziwia i manipuluje nią. Był gniew, łzy, bezsilność. Najgorsze jednak było udowadnianie światu, że córka jest na prawdę chora, a depresja może być śmiertelną chorobą. Przez te wszystkie lata bycia razem stały się przyjaciółkami. Rozumiały się bez słów. Dziś w dalszym ciągu robią wspólnie wiele rzeczy i realizują swoje pasje, jakimi są podróże.

Dominika, uczennica 3 klasy Liceum w Chmurze. Kocha zwierzęta, w szczególności koty. Posiadaczka czarnego kota i dwóch psów. Jej pasją są podróże i poznawanie nowych kultur. Ale kiedyś było zupełnie inaczej. Dominika w wieku lat 11 zachorowała na depresję. W wyniku hejtu rówieśników oraz braku zrozumienia ze strony kadry pedagogicznej z radosnej i przebojowej dziewczynki stała się nieobecna. Gaśla w oczach. Straciła sens życia, a ból psychiczny zagłuszała bólem fizycznym. Zaczęła się ciąć. Poddana leczeniu psychiatrycznemu i terapii psychologicznej, powoli wychodziła z mroku. Fobia szkolna i fobia społeczna sprawiły jednak, że przeszła na nauczanie indywidualne. Kiedy wreszcie odważyła się na terapię grupowa, okazało się, że stanęła oko w oko ze swoim oprawcą. Powróciły wspomnienia a wraz z nimi lęki. Kiedy ponownie wydawało się, że choroba odpuszcza, spotkała osobę z klasy w trakcie zakupów. Na forum klasowym, na którym była obecna spłynął na nią hejt. Ponownie choroba wygrała. Dominika jest po 2 próbach samobójczych. Nigdy nie była hospitalizowana. Przeszła przez piekło, by wygrać życie. Dziś chce być terapeutką dziecięcą i pomagać dzieciom takim, jak ona była kiedyś. Rozważa też zostanie behawiorystką i pomaganie zwierzętom. Ola - od matki do przyjaciółki. Na początku nie rozumiała, dlaczego córka cały rok nosi długie bluzy z kapturem. Nawet przy 30 stopniach. Nie akceptowała fałszywych przyjaciół córki i dawała jej jednoznacznie o tym znać. Dopiero wizyta u psychologa, w trakcie badań pod kątem dyskalkulii, uświadomiła jej z jakim problemem zmagają się jej córka. Od tamtej pory zaczęła się walka. Z domu wyrzucała wszystkie ostre przedmioty, żyłетки, cyrkle, którymi córka mogła się okaleczyć. Dominika wykazywała się jednak dużą kreatywnością i potrafiła schować żyłетkę pod etui telefonu lub okaleczyć się rozkręconą temperówką.

Emilia Kutlu - Moderator rozmów/reporter psychologiczny. Ukończyła studia I stopnia na Uniwersytecie Łódzkim na kierunku dziennikarstwo i komunikacja społeczna. Od roku pracuje w pabianickiej redakcji epainfo. Interesują ją głównie tematy społeczne i kulturalne. Słowo pisane jak i mówione sprawia jej wiele radości. Swoim piórem chce służyć ludziom. W czasie wolnym realizuje swoją pasję do aktorstwa w „Teatrze Afera”. Od 17 lat jest także tancerką w „ZPiT Bychlewicka”. Jej ulubioną pisarką jest Lucy Maud Montgomery. Obecnie zaczytuje się w literaturze pięknej oraz podręcznikach do psychologii.

12:30-13:30 OPIEKUNKA PIĘKNA zaprasza na Warsztat Witalnej Skóry.

Pokażemy jak w prosty sposób zadbać o siebie. Dodamy pozytywnej energii swojej skórze, zaopiekujemy się swoim wyglądem, ale też, a może przede wszystkim SAMOPOCZUCIEM. Nauczy Was kilku prostych ćwiczeń mięśni twarzy, które zaowocują ujędrnieniem i rozświetleniem skóry.

Karolina Derecka Kulesza - jest kosmetologiem, opiekunką skóry, propagatorką zdrowej i mądrej pielęgnacji. Od lat skupia się na kompleksowym podejściu do dbania o cerę. Lubi dzielić się wiedzą i zdobytym doświadczeniem podczas spotkań i warsztatów dotyczących dbania o skórę.

13:30-14:30 WYPALENIE- TO NIE DLA MNIE! Pączek, Listek, Kwiatek - jak przeciwdziałać i poradzić sobie z wypaleniem zawodowym.

Podczas warsztatu każda osoba otrzyma swój egzemplarz zeszytu ćwiczeń. Na spotkaniu przejdziemy wspólnie przez jeden wybrany rozdział zeszytu tak by omówić w jaki sposób pracować z zeszytem samodzielnie by na bieżąco radzić sobie z wypaleniem zawodowym lub innym kryzysem psychicznym w kontekście pracy. Zaproponowany przekaz jest wzmacniający, delikatny i wzbudza poczucie bezpieczeństwa w uczestnikach zajęć. Rozwiązanie jest proste w swojej formie, ale również bardzo przemyślane i stworzone na bazie wielu doświadczeń i wiedzy na temat potrzeb osób doświadczających kryzysów psychicznych. Warsztat Pączek, Listek, Kwiatek szczególnie kierowany jest do osób, które poszukują prostego i niewymagającego dużego nakładu pracy sposobu na przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu i osób, które chcą sobie z tematem poradzić. Uczestnik warsztatu wyniesie ze spotkania bazę i wskazówki jak w dalszych krokach samodzielnie wspierać siebie na drodze do zdrowia.

Agafia Spyrka - innowatorka i trenerka, Od 2018 roku rozwija swoją markę narzędzi wspierających zdrowie psychiczne osób w sytuacjach kryzysowych. Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, komunikacji z osobami neuratypowymi i tworzenia organizacji na bazie wspólnych wartości. W 2022 roku Agafia Spyrka zrealizowała projekt zeszytu ćwiczeń Pączek, Listek, Kwiatek dla osób doświadczających kryzysu i wchodzących lub powracających na rynek pracy. Jej praca wykorzystywana jest m.in. w Wolskim Centrum Zdrowia Psychicznego jako wsparcie dla doradców zawodowych

Sala Huśtawka

10:30-11:30 BŁOGOSTAN- WSPOMNIENIE LATA

Ten warsztat zaprasza do samodzielnego wykonania dekoracji, która przywołuje lato i będzie ozdobą domu. Działanie polega na wykonaniu dekoracji w ramce przy użyciu papieru i traw..., ale jest też druga moja propozycja to zrobienie w małych probówkach dekoracji na stół z polnych kwiatów, traw i kory drzew. Co Wy na to? Przybywacie?

Anna Buczek - to kobieta z głową pełną pomysłów na inicjatywy dla dzieci i dorosłych. Rozumie, jak bardzo ważna jest równowaga między życiem zawodowym a prywatnym. Anna jest bardzo oddana pracy zawodowej (etatowej), ale szuka także pasji, które dają możliwość rozwoju w innych obszarach. Dlatego może Was zabrać w podróż, w czasie której się zrelaksujecie i odkryjecie nowe umiejętności. Twierdzi, że każde nasze działanie wpływa na świat, w którym żyjemy. Prywatnie mama cudownych nastolatek. W wolnych chwilach planuje nowe wyjazdy w Polskę i gdzieś dalej, tańczy nie tylko oberki i kujawiaki, ale też zumbę oraz lubi wybrać się na rower lub spacer nad rzekę.

11:30-12:30 MOJA BRANSOLETKA MOCY

Warsztaty plecienia prostej bransoletki makramowej. Warsztat poprzedzony będzie rozmową na temat oddziaływania naszego otoczenia na nas i jego dobroczynnej lub negatywnej roli. Szczególna uwaga będzie zwrócona na oddziaływanie na nas kolorów. Czy kolory jakimi się otaczamy mogą wzmocnić nasz dobrostan? Uczestnicy wybiorą sobie kolor i odcień, którego oddziaływania najbardziej potrzebują. Samodzielnie przy pomocy instrukcji prowadzącej

uplotą bransoletkę, którą będą mogli traktować jak swój osobisty amulet.

Joanna Malinowska - od wczesnej młodości lubi zajmować się rękodziełem oraz dostrzegać piękno w otaczającej naturze, dźwiękach, muzyce, ludziach, przedmiotach codziennych, obrazach, słowach. Z wielu technik rękodzieła największą miłością pokochała makramę, którą zajmuje się już od około dziewięciu lat. Wplata głównie biżuterię z cienkich 1mm (i cieńszych) sznurków. Kolory i kamienie wpływają na nasz nastrój i podejście do życia, dlatego poprzez różnorodność kolorów i użytych kamieni w tworzoną biżuterię wplata radość, spokój i miłość. Chce takie właśnie wartości przekazywać osobom, które ją noszą i wierzy, że tak jest. Jej prace charakteryzujące się delikatnością i lekkością.

12:30-13:30 EMOCJONALNA TERAPIA KREDKĄ

Jesteś osobą, która lubi eksperymentować i nie boi się zapomnieć w tym co robi? A może stoisz na drugim biegunie i chcesz coś narysować, ale nie wiesz co i obawiasz się postawić choć jedną kreskę na kartce? A może uważasz, że Twoje prace są przeciętne i nic w nich specjalnego? Nie ważne w którym miejscu teraz jesteś, ważne, że czujesz potrzebę przelania emocji na kartkę. Też tak mam. Przez lata wypracowałam technikę, która wspiera mnie zarówno wtedy, gdy mam wenę jak i wtedy, gdy mi jej brak. Warsztat ma na celu rozrysowanie ręki, rozluźnienie ciała i wyłączenie głowy, poprzez stworzenie pracy. Odrzuć oczekiwania i spodziewaj się niespodziewanego.

Martyna Jędrzejczak-Kubicka - Rysowniczka, graficzka, rzeźbiarka, dziennikarka, działaczka. Magister sztuki, absolwentka Politechniki Łódzkiej. Wierzy w to, że najlepiej przelewa się emocje w sztukę, gdy mózg nie uczestniczy w tym procesie. Dzięki takiemu podejściu jako "Idź ze mną" tworzy surrealistyczne światy i postacie w nich mieszkające.

13:30-14:30 WYŻĄGLUJ SOBIE ZDROWIE!

Na warsztaty zaprasza tych, którzy czują się przebodźcowanie otoczeniem i technologią. Wszystkich dorosłych, którzy poszukują skupienia na dłużej, niż kilka minut i chcą wciągnąć się w magiczną zabawę ćwiczenia żonglerki.

Marta Popławska - Od małego pasjonująca się sztuką cyrkową, uczęszczała do Państwowej Szkoły Sztuki Cyrkowej w Warszawie, gdzie zgłębiała tę tematykę. Jest również instruktorem akrobatyki sportowej i prowadzi zajęcia dla dzieci i młodzieży na kołach cyrkowych, szarfach oraz z akrobatyki i gimnastyki.

Sala Chocianowice

10:30-11:30 „WYRAŻ TO!” - projekcja filmu, dyskusja i warsztat.

Wyrażanie siebie w autentyczności i bezpiecznej przestrzeni jest kluczowe dla zdrowia psychicznego. Autentyczny głos może zabrzmieć w różnej formie. Pisanie, wzdychanie, różne formy artystycznej ekspresji, krzyk, ruch. Podczas spotkania reżyserka Helena Szoda-Woźniak zaprezentuje film krótkometrażowy „Łańcuch życia” i opowie o swoim procesie „wyraż to” w trakcie jego realizacji. Uczestnicy zostaną zaproszeni do podzielenia się wrażeniami po projekcji, a następnie chętni wezmą udział w ćwiczeniu z „dźwięczenia” - nadawania dźwięku/głosu temu, co będzie potrzebowało zostać wyrażone.

Helena Szoda-Woźniak - Specjalistka od tworzenia narracji. Najpierw zgłębiała je podczas studiów na wydziale Polonistyki UW. Potem uczyła się jak tworzyć scenariusze w National Film and Television School w Wielkiej Brytanii. 10 lat współtworzyła opowieści filmowe i telewizyjne. Obecnie zajmuje się reżyserią filmową. Ukończyła roczny kurs Porozumienia Bez

Przemocy, współtworzy krąg kobiet. Od dwóch lat tańczy intuicyjnie i pracuje z ciałem. Uczestniczy w kursie trenerskim Instytutu DMT (Dance Movement Therapy). Prowadzi grupy rozwoju kreatywności na podstawie książki "Droga Artysty" Julii Cameron i własnego doświadczenia procesu twórczego. Prywatnie żona i mama dwóch córek. Obecnie integruje powyższe doświadczenia tworząc kolejne filmy oraz przestrzeń dla wyrażania i opieki marzeniami podczas cyklu warsztatów #OpiekunkaMarzeń, w którym łączy pasję tworzenia opowieści z pragnieniem współtworzenia przestrzeni spotkania i inspiracji między kobietami.

11:30-12:30 „ARTYSTYCZNA PRYZYSTAŃ”- koncert i arteakcja.

Ten koncert to istne warsztaty kotwiczenia siebie w błogostanie i „Artystyczna przystań”. Podczas koncertu zabrzmiały nastrojowe utwory fortepianowe w wykonaniu Marty Kubickiej-Skurpel. Opowiemy jak poprzez muzykę i sztukę budować swój dobrostan, koić nerwy oraz rozbudzić swój potencjał i artystyczną duszę. Uczestnicy koncertu zostaną zaproszeni do stworzenia wspólnego dzieła sztuki metodą kolażu, zainspirowanego tematyką oraz energią wydarzenia.

Marta Kubicka-Skurpel - pianistka, założycielka Fundacji Dialogu Sztuk, twórczyni Pabianickiego Salonu Muzycznego. Organizuje wydarzenia, które łączą muzykę z innymi dziedzinami sztuki, takimi jak malarstwo, poezja, taniec, czy rękodzieło. Tworzy przestrzeń spotkań artystów, melomanów oraz odbiorców sztuki. Podczas koncertów opowiada o wykonywanych utworach, tworząc wciągającą i przystępną dla każdego historię.
Kontakt: m.a.kubicka@gmail.com Tel: 601-310-440

12:30-13:30 Unikatowy Coaching Mocy i warsztat Projektowania Pozytywnych Zmian

Chcesz poznać model Unikatowego "U", który przeprowadza ludzi przez zmiany? Jeśli tak, to spotkanie z Unikatowym Coachingiem Mocy oraz warsztat z Kartami Projektowania Pozytywnych Zmian są dla Ciebie! Zapraszamy na spotkanie z psychologią w praktyce oraz w mentalno-fizyczną podróż w kierunku optymalizacji dobrostanu i podnoszenia jakości życia. Co się stanie, gdy zabierzesz siebie i swoje Unikatum do lepszych relacji, jaśniejszych przestrzeni, kojących spokojem dialogów i rozwojowych zadań życiowych? Przyjdź! Przekonajmy się razem!

Dana Jacoń-Chmielecka - psycholog, coach i trener projektujący indywidualne i biznesowe rozwiązania od 2004 roku. Jest absolwentką University of Sunderland w Wielkiej Brytanii i studiów podyplomowych CiM- Coaching i Mentoring Organizacyjny na Uniwersytecie Łódzkim. Promuje i rozwija w Polsce Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach. Ponieważ miarą profesjonalizmu jest dla niej skuteczność rozwija swój warsztat pracy o metodyki odnajdywania rozwiązań. Jednym z takich podejść jest DT w Polsce znane jako myślenie projektowe. Jako certyfikowana moderatorka DT-Design Thinking wspomaga klientów w generowaniu innowacji oraz potrzebnych usprawnień. Wnioski z praktyki uwzględnia w budowanym przez siebie modelu pracy, który w nazwie zawiera sedno jej pracy: Holistyczny Coaching Skoncentrowany na Rozwiązaniach. Jest fundatorką i managerką Pracowni Unikatum znajdującej się w Pabianicach koło Łodzi.

Z pasji i wykształcenia jest również masażystką i ceramiczką. Kocha konie oraz psy Husky i uczy się od nich zasad życia i relacji. Od 2008 roku praktykuje uważność- technikę redukcji stresu, doskonalenia zarządzania sobą oraz radzenia sobie z emocjami. W swojej praktyce, wyznaje zasadę, że "zmiany są zawsze możliwe i to my sami je kreujemy". Działa zgodnie z zasadą: „Jeśli coś działa dobrze, pielęgnuj to. Jeśli coś jest skuteczne- rób to i więcej tego! Jest coś nie jest skuteczne, nie rób tego więcej. Rób to inaczej.”

13:30-14:30 UNIKATOWA ROZMOWA Z MISTRZEM - od uważności do igrzysk olimpijskich z Kingą Królik

Kinga Królik to wieloletnia lekkoatletka i tegoroczna olimpijka z Paryża, która udowadnia, że stan mentalny to podstawa wysokich osiągnięć. Bieganie to jej sposób na życie. Pomimo 16 lat w sporcie cały czas potrafi czerpać z tego radość, będąc zwyczajnym niezwykłym człowiekiem jak każdy z nas. W życiu kieruje się mottem „Szukaj siebie i szukaj swojego spokoju”. Podczas spotkania opowie o tym jak pracuje nad balansem, harmonią i równowagą nieustannie dążąc do holistycznego rozwoju i mistrzostwa.

Kinga Królik sportowiec uczący tego jak czerpać radość ze spokojnego podążania drogą swojej pasji.

Aleja przy #UnikatoweMiejsceMocy Grupa I 10:30-12:30 i grupa II 12:30-14:30

AKWARE -LOVE UNIKATOWE MIEJSCE MOCY - TWÓRCZE EKSPERYMENTY Z AKWARELĄ NA PODRYSACH WYKONANYCH PRZEZ ARTYSTĘ. PROWADZI: PAWEŁ SKURPEL

Podczas warsztatów doświadczysz sztuki, omówione zostaną charakterystyki farb akwarelowych oraz przedstawione zostaną podstawowe techniki malowania akwarelą - malowanie na mokro, na sucho, etapy prac na warstwach. Wykorzystanie akwareli jako narzędzia kształtującego umiejętność zarządzania czasem, wspomagającego koncentrację, pozwalającego na głęboki relaks i wzmacniającego wyobraźnię. Warsztaty prowadzone metodą „krok po kroku” pozwolą wszystkim uczestnikom stworzyć od początku do końca swoje własne dzieło w odprężającej atmosferze. Zapewnienie materiałów klasy artystycznej pozwoli poznać prawdziwą akwarelę i w pełnym zakresie wyrazić siebie na papierze.

Paweł Skurpel - akwarelista. Absolwent Politechniki Łódzkiej na kierunku Architektura i Urbanistyka. Zawodowo urbanista, z zamiłowania akwarelista. Z techniką malarstwa akwarelowego zetknął się po raz pierwszy w czasie studiów, podczas zajęć z malarstwa i rysunku pod kierunkiem dr inż. arch. Jacka Jaroszewskiego. Tematy szczególnie mu bliskie to pejzaże, sceny miejskie, architektura oraz ludzie, w tym portret i akty. Są one ilustracją doświadczeń autora oraz miejsc odwiedzonych bądź oczekujących na odwiedzinę. W każdej z tych prac usiłuje oddać specyficzny dla danego tematu klimat, nastrój czy emocje. Jednocześnie powstałe obrazy są przefiltrowane przez wrażliwość autora i wyposażone w pierwiastki niepowtarzalności.

Aleja przy #UnikatoweMiejsceMocy 10:30-14:30

Anastasiya Yezhova - odkryła swoją pasję do fotografii kilka lat temu, a od półtora roku rozwija ją na bardziej profesjonalnym poziomie. Specjalizuje się w fotografii produktowej, choć coraz częściej eksperymentuje również z portretem i autoportretem. Z wielką starannością uchwycą nie tylko detale, ale i emocje. W ramach akcji #UnikatoweMiejsceMocy wesprze nas, zatrzymując w kadrze wyjątkowe chwile naszej wspólnej podróży #OdSpokojuDoRozwoju.

