



Do udziału w grze miejskiej, warsztatach jogi i zajęciach profilaktyki uzależnień zaprasza Fundacja Międzynarodowe Centrum Szczęśliwych Ludzi - Mandala.

Gra terenowa jest jednym z punktów realizowanego przez Fundację projektu pt. **"Myślę i czuję! Rozpoznaję i rozumiem - siebie i otaczający mnie świat..."**. Jego celem jest m.in. aktywizacja mieszkańców Torunia w zakresie turystyki i krajoznawstwa oraz promocja zdrowego, aktywnego stylu życia, w harmonii ze sobą i otoczeniem.

Na toruńskim lewobrzeżu zostało ukrytych dziesięć skrytek - "keszy" związanych ze szlakiem św. Jakuba. Każda z nich zawiera dziennik (tzw. logbook), łamigłówki i upominek. Zadaniem uczestników gry jest odnalezienie wszystkich skrytek i zapisanie swojego imienia w "Dziennikach zdobywcy". Zdobywca może w zamian zabrać upominek (i pamiętać, by pozostawić coś w zamian!).

- Skrytki będą dostępne w okresie sierpień - wrzesień 2023 r. Mapa do pobrania w z FB Fundacji Międzynarodowe Centrum Szczęśliwych Ludzi - Mandala oraz z

*toruńskich bibliotek, punktów usługowych i sklepów na lewobrzeżu. Dostępna jest także w punktach Toruńskiego Centrum Usług Społecznych – **zapowiada Julianna Kublicka z Fundacji Międzynarodowe Centrum Szczęśliwych Ludzi-Mandala.***

[Przejdź do postu na profilu facebookowym Fundacji Mandala](#)

We wrześniu odbędzie się **cykl spotkań poświęconych rekreacji ruchowej i zdrowiu**, w tym:

- 6 spotkań poświęconych **praktyce jogi** (hatha joga, vinyasa, yin joga)
- 3 spotkania poświęcone **treningom animal flow** (łączyących w sobie elementy jogi, gimnastyki oraz capoeiry. U podstaw leży naśladownictwo ruchów zwierząt, poszczególne elementy treningu łączy się w sekwencje tworzące tak zwane „flow”. Dzięki poruszaniu się głównie przy ziemi (ale w wielu płaszczyznach), trening daje większą świadomość pracy z ciałem oraz płynnego ruchu. Praktyka animal flow to wzrost siły i mocy, większa elastyczność, mobilność i lepsza kondycja.
- 3 spotkania poświęcone **treningom capoeiry** (brazylijska gra kopnięć i uników, w której formy ruchu są rytmiczne, akrobatyczne i skupione na zestrojeniu). Zajęcia prowadzone w formie nauki podstawnego sposobu poruszania, nauki rytmu przy wygrywaniu melodii na instrumentach etnicznych: berimbau, atabaque, pandeiro. Capoeira uczy wzajemnego szacunku, odkrywania słabych stron bez zadawania bólu.

We wrześniu zaplanowane są także:

1. **Wyprawa łodzią flisacką do zamku w Złotorii**, połączona z warsztatami dzikiej kuchni. Młodzież podczas rejsu pozna ciekawostki związane z historią miasta i jego średniowieczną zabudową. Dowie się, jakie znaczenie miał niegdyś transport drogą wodną i zapozna się z flisackim fachem. Rejs będzie także doskonałą sposobnością do tego, by pogłębić wiedzę na temat walorów przyrodniczych wiślanego ekosystemu - poznać lokalnie występującą florę i faunę.
2. **Wycieczka tramwajem turystycznym przez Bydgoskie Przedmieście**, połączona z warsztatami zdobienia pierników. Jadąc półotwartym pojazdem, uczestnicy poznają historię toruńskiego piernikarstwa okraszoną legendami, w

anturażu secesyjnej zabudowy, eklektycznych, szachulcowych willi i kamienic XIX-wiecznego osiedla.

3. **Warsztaty z psychoterapeutką pt. "O odnajdywaniu się ..."**, których celem będzie profilaktyka uzależnień. Adresatami spotkania są rodzice chcący wzmocnić swoje kompetencje w zakresie wspomagania nastolatków w walce z uzależnieniami od substancji psychoaktywnych i behawioralnymi. Podczas zajęć poszerzą wiedzę na temat komunikacji asertywnej i empatycznej. Warsztat połączony będzie ze wspólnym posiłkiem przy ognisku i treningiem autogennym Schultza, stosowanym w leczeniu nerwic i zaburzeniach psychosomatycznych, nadpobudliwości)

Projekt jest realizowany dzięki wsparciu Gminy Miasta Toruń w ramach działań wspierających profilaktykę uzależnień.

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)