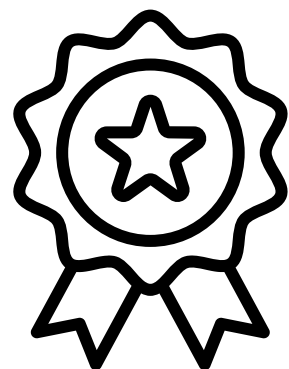




Ilona Lipska

Barcelona



- **Terapia sztuką, muzyką i tańcem w klasie integracyjnej**

- **Joga i medytacja dla nauczycieli: bądź wspaniałym nauczycielem, bądź najlepszą wersją siebie**

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Kurs "ART, MUSIC AND DANCE THERAPY FOR AN INCLUSIVE CLASSROOM" (Sztuka, muzyka i taniec w edukacji włączającej) pokazał mi wiele możliwości wykorzystania szeroko pojętej sztuki w codziennej pracy. Miałam możliwość przekonać się na własnej skórze, jakim potężnym narzędziem w kontakcie z dzieckiem jest sztuka. Nawiązałam wiele relacji (również międzynarodowych), które pozwolą mi na dalszą wymianę doświadczeń i może w przyszłości wspólne projekty. Szkolenie było naprawdę niesamowite. Mam już po tym szkoleniu wiele nowych pomysłów na zajęcia.



W drugim tygodniu uczestniczyłam w kursie "Yoga and Meditation for Educators: Be a Great Teacher, Be Your Best Self" (Joga i medytacja dla nauczycieli: bądź świetnym nauczycielem, bądź najlepszym sobą). Podczas kursu dowiedziałam się jak z wykorzystaniem jogi oraz technik uważności, można zadbać o nasz (zarówno dzieci jak i dorosłych) dobrostan, jak poznać i zaakceptować nasze emocje oraz w jaki sposób ograniczyć codzienny stres. Otrzymałam wiele interesujących inspiracji, które na pewno wykorzystam w swojej pracy. Nawiązałam wiele międzynarodowych relacji, które pozwoliły mi na wymianę doświadczeń. Mam nadzieję, że zaowocują one w przyszłości współpracą przy międzynarodowych projektach.









