



Dekliški krogi so vedno varen in podporen prostor, kjer ni prostora za obsojanje. S svojo prisotnostjo, deljenjem zgodb, izzivov, občutkov se odpirajo različne teme, ki sprožajo zdravljenje in opolnomočenje pri posameznicah in skupini. Okvir je vedno določen, ker pa so dinamika skupine in njihove potrebe zelo različne, razvijamo tudi fleksibilnost in prisluh potrebam vseh.

Prek vseh aktivnosti se vračamo nazaj k sebi, raziskujemo in delimo našo resnico, se učimo najti in prisluhniti modrosti, ki je že v nas in izhajati iz sebe. Naša resnica je pomembna, prav tako pa je pomembna resnica sočloveka, s katerim soustvarjamo. Ozaveščamo strpnost in empatičnost.

Vse to počnemo skozi pogovor, meditacijo, ples in risanje.

Naše tkanje in popotovanje vključuje naslednje tematike:

- **samozavest in zdrava samopodoba**
- **unikatnost**
- **management energije oziroma časa** (kam dajemo svoj fokus?)
- **potenciali in močna področja posameznice**
- **meditacije** (Žival moči, Meditacija hvaležnosti za priklic zelenega, Jaz na odru, Vaje z ogledalom ...)
- **povezovanje s seboj in drugimi prek fraktalov** (rišemo čarobno bitje za podporo in moč, skupinski fraktal za povezovanje ...)
- **tehnike za lažje učenje** (tapkanje, dih ...)
- **sodelovanje in povezovanje z vrstnicami in razumevanje drug drugega** (empatičnost in postavljanje meja)
- **morebitna zasvojenost** (samohipnoza – telefon, televizija?)
- **ženski cikel** – kako se prek svojega cikla še bolj povezati s seboj in začititi svoje potrebe, se negovati v vsakem obdobju meseca posebej

Teme na delavnici se prilagodijo glede na starostno sestavo in interes prijavljenih.

Podpiramo se z zdravo hrano, vmes pa si dovolimo malo sladkega crkljanja.

Izvajalki delavnice:

Petra Aškerc – univ. dipl. pedagoginja, voditeljica srčnih meditacij in ljubiteljica zelene magije ter dreves. Najstnice spodbujam, da poiščejo svojo izvorno noto in gradijo na svojih močnih področjih.

Marjanca Potočin – univ. dipl. soc. delavka in dipl. prehranska svetovalka, navdušenka nad fraktalno risbo in njenimi učenji, predvsem pa raziskovalka življenja in vsega lepega. Rada se povezujem z naravo, uživam v vseh odtenkih zelenega in cvetočega. V svet želim prinesiti več radosti.

Delavnica bo potekala v soboto, 18.2.2023 od 10h do 17h v prostorih Mladinskega centra Nova Gorica, Bazoviška 4 (pod tribunami).

Obvezne prijave do zasedbe prostih mest na:

maja.birsa@mc-novagorica.si ali 05 333 40 20 kamor nam sporočite:

- ime in priimek udeleženke
- starost
- kontaktno **GSM številko in mail** starša ali skrbnika za obveščanje o dogodku

DELAVNICA TER KOSILO IN PRIGRIZKI SO ZA UDELEŽENKO BREZPLAČNI.

<https://www.mc-novagorica.si/mc-za-mlade/prosti-cas/>