

Program zajęć edukacyjnych

Rajska Dolina/ Urszula Piekara

Lipnik 89, 32-412 Wiśniowa

Nazwa obiektu / nazwisko prowadzącego

Małopolskie

Adres

Województwo

1. Temat / tytuł zajęć:

Sztuka życia w prostocie. Mniej chaosu, więcej pokoju

2. Czas trwania zajęć:

9 h.

3. Grupa docelowa:

Dorośli.

4. Liczebność grupy:

min. 10 max. 15 osób

5. Prowadzący zajęcia:

Urszula i Michał Piekara.

6. Zakres tematyczny:

- Czym jest prostota i jak pomaga wrócić do istoty rzeczy.
- Rola eliminacji – zostawianie tego, co zbędne.
- Prostota w myśleniu i wierze – zaufanie, obecność, cisza.
- Prostota w relacjach rodzinnych – mniej bodźców, więcej bliskości.
- Porządkowanie przestrzeni w domu i ogrodzie – ład, który służy życiu.
- Codzienne rytuały, które przywracają pokój i skupienie.

7. Harmonogram/przebieg zajęć:

Wprowadzenie do prostego życia

- Czym jest prostota i dlaczego jest dziś tak potrzebna.
- Różnica między prostotą a minimalizmem.
- Idea eliminacji i powrotu do istoty rzeczy.

Prostota jako sposób myślenia

- Przekonania, które upraszczają lub komplikują życie.
- Prostota w wierze: ufność, zaufanie, bycie "tu i teraz".
- Prostota w relacjach rodzinnych: obecność, słuchanie, ograniczenie hałasu informacyjnego.

Porządkowanie świata wokół nas

- Dom jako przestrzeń spokoju – jak uprościć przestrzeń fizyczną.
- Ogród jako obraz życia: sekrety permakultury.
- Praktyczne inspiracje: co zostawić, co oddać, co zmienić.

Proste rytuały codzienności

- Małe kroki w stronę prostszego życia: nawyki, wybory, rytmy dnia.
 - Znaczenie ciszy, wdzięczności i odpoczynku.
 - Tworzenie miejsca na to, co naprawdę ważne.
- Nasze ciało – jak dbać o siebie naturalnie.
Ubiór – kilka kroków do prostoty ubioru.

Zakończenie i zaproszenie do dalszej drogi

- Dzielenie się refleksjami.

8. Pomoce dydaktyczne:

9. Dodatkowe uwagi: