



Polskie
Stowarzyszenie
Somatic
Experiencing

KSIĘGA ABSTRAKTÓW

III KONGRES SOMATIC EXPERIENCING

Budowanie dobrostanu i rezyliencji.

WARSZTATY, 16 PAŹDZIERNIKA 2026, POZNAŃ

Spis treści

WARSZTAT 1	2
Echo w kościach: leczenie traumy międzypokoleniowej poprzez połączenie genogramów systemowych i SE.	2
WARSZTAT 2	4
Wspieranie dobrostanu osób w spektrum autyzmu i ADHD - doświadczenie wykorzystania Somatic Experiencing w pracy z neurokondycjami.	4
WARSZTAT 3	6
„Jesteśmy wnuczkami czarownic...”. Somatyczne oraz narracyjno-wizualne formy pracy z traumą.	6
WARSZTAT 4	8
Neurocepcja –bezpieczeństwo psychologiczne w szkole – czy i jak my SEP-owie i studenci SE możemy odpowiedzieć na potrzeby polskiej szkoły?	8
WARSZTAT 5	10
Co SEP powinien wiedzieć o odruchu Moro i innych odruchach pierwotnych.	10
WARSZTAT 6	12
Powrót do czucia i kontaktu: duchowość w Somatic Experiencing.	12
WARSZTAT 7	14
Blisko życia, blisko śmierci. Spotkajmy się, żeby porozmawiać o śmierci, umieraniu, żałobie i żywym życiu w przestrzeni Somatic Experiencing.	14
WARSZTAT 8	16
Twoje ciało jako pomoc w rozumieniu perspektywy Klienta	16
WARSZTAT 8	18
Od zamrożenia do przepływu – delikatny masaż Dotyk Motyla jako narzędzie regulacji układu nerwowego i wzmacniania rezyliencji	18

WARSZTAT 1

Echo w kościach: leczenie traumy międzypokoleniowej poprzez połączenie genogramów systemowych i SE.

dr Lucia Pattarino

Warsztaty będą miały charakter doświadczalny, skupiając się w 70% na praktyce, a w 30% na teorii, co pozwoli uczestnikom „poczuć” tę pracę.

Teoria będzie opierać się głównie na

- neurobiologii traumy dziedzicznej;
- kształtowaniu strategii adaptacyjnych poprzez wstyd i dumę, które są nieświadomie powtarzane przez pokolenia;
- na zrozumieniu lojalności systemowej, dlaczego nieświadomie powtarzamy cierpienie, aby przynależeć.

Ćwiczenia będą polegały na nauce rysowania „genogramu somatycznego”, mapowania systemu rodzinnego nie tylko za pomocą opowieści, imion i dat, ale poprzez odczucia, z wykorzystaniem narzędzi SE tu i teraz, aby uzupełnić to, co z perspektywy klienta wydaje się przerwane lub niedokończone w jego systemie rodzinnym.



Dr Lucia Pattarino - terapeutka systemowo-somatyczna, która łączy podejścia zorientowane na ciało ze swoją specjalizacją w zakresie traumy międzypokoleniowej. Pełni funkcję starszego asystenta w programach szkoleniowych SE (Somatic Experiencing) i NARM (NeuroAffective Relational Model) w różnych krajach Europy i Azji. Ponadto prowadzi kursy i seminaria poświęcone traumie międzypokoleniowej z perspektywy systemowo-somatycznej.

WARSZTAT 2

Wspieranie dobrostanu osób w spektrum autyzmu i ADHD - doświadczenie wykorzystania Somatic Experiencing w pracy z neurokondycjami.

Angelika Łasocha

W założeniu, że jako społeczeństwo, jesteśmy grupą neuroróżnorodną, będziemy doświadczać naszej grupy warsztatowej jako różnorodnej. Korzystając z narzędzi SE i bazując na swoich odczuciach odniesiemy się do codziennych doświadczeń osób z neurokondycjami spektrum autyzmu i ADHD.

Autystyczne układy nerwowe ze swej natury są bardzo wrażliwe na bodźce z zewnątrz i wewnątrz. Daje to dość częste doświadczenie „za dużo, za szybko, za mocno”. Układy nerwowe osób z ADHD wydają się wręcz dążyć do nadmiaru i ryzyka, co czyni je podatnymi na przeżycia traumatyczne. Obie te kondycje często się ze sobą łączą tworząc mieszankę sprzecznych potrzeb. Te grupy, jako neuromniejszości, dotyka dodatkowy stres związany z poczuciem odmienności. W czasie warsztatu zobaczymy jak dobrze filozofia i strategie Somatic Experiencing mogą wpisywać się w potrzeby osób z ASC i ADHD.



Angelika Łasocha - założycielka AUTYZM-Startup! miejsca diagnozy i terapii dzieci i dorosłych osób w spektrum autyzmu i ADHD. Pedagożka specjalna, logopedka, terapeutka AAC, trenerka grupowa. Praktyczka Somatic Experiencing, psychoterapeutka systemowa rodzin w procesie szkolenia. W latach 2004-2020 pracowała w Fundacji SYNAPSIS, była kierownikiem zespołu terapeutycznego w Zakładzie Aktywizacji Zawodowej „Pracownia SYNAPSIS”. Od 2017r. pracuje w AUTYZM-Startup!

WARSZTAT 3

„Jesteśmy wnuczkami czarownic...”. Somatyczne oraz narracyjno-wizualne formy pracy z traumą.

Joanna Gawrońska, dr Joanna Pankau

„Jesteśmy wnuczkami czarownic, których nie zdołaliście spalić” – to zdanie stało się symbolem oporu wobec przemocy, wykluczenia i systemowego uciszania kobiet, a zarazem punktem wyjścia do pracy z traumą kolektywną. Polowania na czarownice można rozumieć jako jedną z najbardziej tabuizowanych form przemocy systemowej wobec kobiet – historię kontroli, zawstydzania, wykluczenia i odbierania głosu, której ślady nadal obecne są w ciele, autonomicznym układzie nerwowym oraz relacji do własnej sprawczości.

W popkulturze czarownica pozostaje jedną z bardziej wielowymiarowych postaci, balansując między światem mitów, magii, a brutalną, optakaną w skutkach rzeczywistością. Figura ta staje się nie tylko symbolem oporu, ale również ważnym narzędziem pracy z pamięcią zbiorową, napiętnowanymi tożsamościami i odzyskiwaniem podmiotowości.

Sięgnijmy po perspektywę graphic medicine jako narracyjno-wizualne narzędzie pracy z traumą, pamięcią zbiorową i figurą czarownicy jako symbolem oporu, emancypacji oraz odzyskiwania kobiecej sprawczości. Taka forma pozwala bezpiecznie zbliżyć się do doświadczeń przemocy, externalizować je, nadawać im znaczenie oraz budować nowe opowieści o sobie i wspólnocie. W duchu Somatic Experiencing® przyjrzymy się temu, jak trauma kolektywna organizuje autonomiczny układ nerwowy poprzez chroniczne dostosowanie, zamrożenie, trudność w stawianiu granic czy odcięcie od zdrowej agresji obronnej.

Poprzez odbudowę wspólnotowości – zarówno kobiecej, jak i międzypłciowej (czy międzygatunkowej?) – możemy przywracać nadzieję, znaczenie i uzdrawiający kontakt ze światem. Gdy widzimy siebie nie tylko jako jednostki, ale jako istoty splecione ze sobą nawzajem i z naturą – zaczyna się proces prawdziwej zmiany.



Joanna Gawrońska - certyfikowana psychoterapeutka kontekstualno-behawioralna, superwizorka CBS, praktyczka Somatic Experiencing® oraz specjalistka psychoterapii uzależnień. Dyrektorka merytoryczna Akademii ACT w Poznaniu, wykładowczyni i autorka szkoleń z zakresu pracy z traumą, regulacji autonomicznego układu nerwowego oraz podejść kontekstualno-behawioralnych. Założycielka Ośrodka Psychoterapii i Rozwoju DALEKO IDĄC. W swojej pracy i refleksji badawczej zatrzymuje się także na traumie kolektywnej i transgeneracyjnej, promując równość płciową oraz międzygatunkową.

Joanna Pankau - Doktora nauk humanistycznych w dyscyplinie nauki o kulturze i religii, zatrudniona w Pracowni Komiksu w Bibliotece Uniwersyteckiej UAM w Poznaniu. Jej zainteresowania badawcze koncentrują się wokół nowej humanistyki postantropocentrycznej, nauk feministycznych, krytycznych studiów miejskich oraz komiksoznawstwa, ze szczególnym uwzględnieniem społecznych i politycznych wymiarów twórczości komiksowej. Prowadzi działania edukacyjne, promując komiks jako istotny język współczesnej kultury wizualnej i narzędzie opowiadania o doświadczeniach społecznych oraz traumie zbiorowej. Jest autorką artykułów i recenzji publikowanych m.in. w „Przeglądzie Kulturoznawczym”, „Perspektywach Kultury”, „Czasie Kultury” i „Zeszytach Komiksowych”.

WARSZTAT 4

Neurocepcja –bezpieczeństwo psychologiczne w szkole – czy i jak my SEP-owie i studenci SE możemy odpowiedzieć na potrzeby polskiej szkoły?

Urszula Bartnikowska i Marek Małkowicz

Poczucie bezpieczeństwa psychologicznego, wewnętrzny spokój oraz radość życia należą dziś do najważniejszych potrzeb nauczycieli, uczniów i rodziców w szkole XXI wieku. Polska szkoła jest przesycona zachowaniami „4 x F”, bo wszyscy czują zewnętrzną presję oraz wewnętrznie odczuwany wysoki poziom stresu. Całe społeczeństwo zaraża się stresem i mało kto potrafi to dzisiaj powstrzymać. Skutkuje to nie tylko zachowaniami „4 x F”, ale także licznymi uzależnieniami. W rezultacie mało kto chce Ci dzisiaj podejmować pracę jako nauczyciel a kolejne roczniki uczniów wychodzą nieprzygotowane do radzenia sobie z niepewnością i stresem w XXI wieku.

Podczas warsztatu omówimy i przećwiczymy wybrane metody regulacji układu nerwowego rozwijane przez Petera Levine’a i Stevena Porges’a.

Zastanowimy się też w jaki sposób my pomagamy i możemy pomagać uczniom, rodzicom i nauczycielom w rozpoznawaniu sygnałów neurocepcji oraz przywracaniu poczucia bezpieczeństwa pomimo systemowej presji, kumulacji zachowań „4 x F” w środowisku szkolnym.

Podzielimy się też dobrymi praktykami w pracy z rodzicami, uczniami i nauczycielami. Spróbujemy też wypracować model wdrażania tego podejścia w szkołach. Warsztat jest adresowany do tych osób, które pracują w szkołach, współpracują ze szkołami, rodzicami, nauczycielami i uczniami jako zewnętrzni specjaliści.



Urszula Bartnikowska - Pedagożka specjalna, nauczycielka akademicka, SEP, pracuje w niepublicznej szkole podstawowej, autorka artykułów i książek z zakresu niepełnosprawności, traumy, rodzicielstwa adopcyjnego i zastępczego.



Marek Małkiewicz - Psycholog edukacji i organizacji, przedsiębiorca, edukator, terapeuta i aktywista społeczny z 37-letnim doświadczeniem w biznesie, edukacji oraz ochronie zdrowia. Prezes i założyciel firmy szkoleniowo-doradczej Integra Consulting Poland. Prezes i współzałożyciel Polskiego Stowarzyszenia Somatic Experiencing. Założyciel i lider Koła Narracyjnego (KoNar) przy Uniwersytecie x Civitas w Warszawie, którego celem jest zmiana powszechnej u Polek i Polaków przemocowej narracji stosowanej wobec samych siebie i współobywateli.

WARSZTAT 5

Co SEP powinien wiedzieć o odruchu Moro i innych odruchach pierwotnych.

dr Iwona Palicka

Odruchy pierwotne to reakcje, które rozwijają się w okresie życia płodowego, są obecne w momencie urodzenia u noworodka urodzonego o czasie i powinny zostać *wygaszone/zintegrowane/wyhamowane* przez wyższe ośrodki w rozwijającym się mózgu podczas pierwszych 6-12 miesięcy po urodzeniu.

Nie jest w pełni jasny mechanizm utrzymywania się śladowej bądź szczątkowej aktywności odruchowej w przypadku braku organicznej patologii mózgu.

Wykazano jednakże, iż nieprawidłowe odruchy mogą być jedną z przyczyn specyficznych trudności w nauce oraz niedojrzałego zachowania (jako „miękkie objawy neurologiczne”), obserwowane są w wielu zaburzeniach neurorozwojowych (ADHD czy ASD). Przy czym odruch Moro jest odruchem najczęściej związanym z lękiem i innymi problemami zdrowia psychicznego, a także z problemami sensorycznymi pod postacią nadwrażliwości oraz niektórymi schorzeniami somatycznymi (choroby autoimmunologiczne).



Iwona Palicka - Doktor nauk o zdrowiu, specjalista psychologii klinicznej w zakresie neuropsychologii (obszar zainteresowań: neuropsychologia rozwojowa), terapeuta metod neurorozwojowych (SI, INPP, BI, Johansen-IAS), diagnosta, specjalista diagnostyki zaburzeń rozwojowych typu FASD, terapeuta traumy w modelu psycho-neurofizjologicznym (SomaticExperiencing®, NARM®, SOMA-Embodiment®, NAPD, Brainspotting®, Integral Somatic Psychology®, w trakcie szkolenie z Psychoterapii Sensomotorycznej wg Pat Ogden), wykładowca akademicki, dyrektor Centrum Stymulacji Rozwoju Dziecka w Poznaniu, członek Rady Fundacji Fastryga, Prezes Polskiego Towarzystwa Integracji Sensorycznej, członek założyciel i były sekretarz Polskiego Stowarzyszenia Somatic Experiencing; autor oraz współautor wielu publikacji naukowych i popularnonaukowych dotyczących FASD, Integracji Sensorycznej, zaburzeń neurorozwojowych i traumy rozwojowej.

WARSZTAT 6

Powrót do czucia i kontaktu: duchowość w Somatic Experiencing®.

Monika Jędrowska

Warsztat zaprasza do spojrzenia na duchowość jako żywe, ucieleśnione doświadczenie, które wyłania się naturalnie w procesie pracy metodą Somatic Experiencing®. Nie jest ona czymś, co trzeba osiągnąć ani zrozumieć — lecz czymś, co odśladania się, gdy odzyskujemy kontakt z ciałem, zmysłami i chwilą obecną.

Poprzez regulację układu nerwowego i powrót do interocepcji zaczynamy na nowo odczuwać siebie — nie jako oddzielną, napiętą strukturę, lecz jako część większego, żywego procesu. W tym doświadczeniu może pojawić się bezpośrednie rozpoznanie głębokiego połączenia — ze sobą, z innymi i z samym życiem.

Ucieleśniona obecność otwiera przestrzeń, w której znika potrzeba kontroli, a pojawia się zaufanie — do ciała, do procesu, do inteligencji życia, która nas prowadzi. To, co wcześniej było przeżywane jako napięcie, fragmentacja czy odcięcie, może stopniowo transformować się w poczucie przepływu, spójności i wewnętrznej ciszy.

W tej perspektywie duchowość nie jest oddzielona od biologii — lecz przejawia się poprzez nią. Ciało staje się bramą do doświadczenia obecności, a układ nerwowy — instrumentem, który może ponownie nauczyć się rezonować z poczuciem bezpieczeństwa, połączenia i żywotności.

Najgłębsze doświadczenia nie pojawiają się wtedy, gdy ich szukamy, lecz wtedy, gdy pozwalamy sobie naprawdę być — czując, oddychając, pozostając w kontakcie z tym, co jest. W tej jakości obecności może spontanicznie pojawić się poczucie sensu, jedności i miłości, która nie jest wytwarzana, lecz odkrywana jako już obecna.

Praca terapeutyczna w Somatic Experiencing® może być w tym ujęciu nie tylko drogą powrotu do regulacji po traumie, ale również ścieżką głębokiego spotkania z własną naturą — żywą, świadomą i nieoddzielną od całości życia.

Warsztat jest zaproszeniem do eksplorowania relacji ze sobą jako przestrzeni, w której integracja psychofizyczna i wymiar duchowy mogą się wzajemnie przenikać i wspierać.



Monika Jędrowska - Psycholożka, psychoterapeutka. Praktyk pracy metodą Somatic Experiencing oraz senior asystentka i superwizorka SE. Od 25 lat pracuje terapeutycznie z osobami dorosłymi i młodzieżą. Prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową dla osób szkolących się w zawodzie psychoterapeuty. Prowadzi akredytowane sesje oraz superwizje dla uczestników szkoleń Somatic Experiencing.

WARSZTAT 7

Blisko życia, blisko śmierci. Spotkajmy się, żeby porozmawiać o śmierci, umieraniu, żałobie i żywym życiu w przestrzeni Somatic Experiencing®.

Sylwia Wójcik

Spotkajmy się, żeby porozmawiać o śmierci, umieraniu, żałobie i żywym życiu. Bez konkretnych założeń, ustalonych z góry tematów i oczekiwań. Spotkajmy się by zajrzeć do wspólnej przestrzeni i posłuchać, co my sami mamy w niej do powiedzenia, by usłyszeć co mówią inni.

O śmierci nie mówimy wcale albo mówimy niewiele. A przecież życie każdego z nas bez wyjątku jest wpisane w egzystencjalne ramy - narodziny i umieranie.

A jak by to było gdybyśmy odważyli się dać śmierci tyle miejsca i uwagi, ile dajemy narodzinom i otoczyli koniec życia słowami, gestami i rytuałami, tak jak czynimy to z jego początkiem?

Pewnie rodziny opiekujące się osobą terminalnie chorą mogłyby liczyć na podsyłanie książek, które koniecznie trzeba przeczytać i filmów, które należy bezwzględnie zobaczyć. Przyjaciele i znajomi chętnie dzieliliby się opowieściami o odchodzeniu bliskich z ich własnej rodzinnej historii.

- Może organizowalibyśmy pożegnalne przyjęcia, kolacje, koncerty i przynosili odpowiednie do okoliczności dary : miękkie koc, poduszkę, świece o ulubionym zapachu, wiersze, płyty.
- Może angażowalibyśmy nasze ręce aby szyjąc, malując czy gotując pozwolić wyrazić się emocjom, nadać kształt intencjom, a także wyrazić wdzięczność za relację z umierającym człowiekiem.
- Może spisywalibyśmy myśli o tym jak chcielibyśmy się czuć w chwili śmierci, tworzylibyśmy wizualizacje wewnętrznych obrazów i prosili bliskich o wsparcie ich urealnienia.
- Może zechcielibyśmy przyjrzeć się naszym relacjom - coś domknąć, za coś przeprosić, za coś podziękować. Może chcielibyśmy rozdysponować ważne dla nas przedmioty, aby wyrazić wdzięczność i pamięć o wspólnym czasie i wpłynąć na to, co po nas zostanie i jak zostaniemy zapamiętani.
- Może moglibyśmy rozważyć umieranie w domu i poczynić niezbędne przygotowania, aby miało odpowiednią oprawę.

- Może, w jakiś sposób, w ten czas mogliby zostać włączeni najmłodszy członkowie rodziny i społeczności, aby stał się ważnym wydarzeniem w formowaniu ich myślenia o życiu jako procesie, i o śmierci jako jego naturalnym zwieńczeniu.
- Może ciało osoby zmarłej moglibyśmy traktować z miłością, bez pośpiechu żegnać się z nim znajdując przy tym sposób na wyrażanie emocji we wspólnym płaczu, śmiechu, śpiewie, bliskości, wzajemnym obejmowaniu się i kołysaniu.
- Może pogrzeb mógłby mieć wymiar osobistego rytuału i odbywać się w zaplanowany przez zmarłego i jego bliskich sposób.
- Może moglibyśmy BYĆ razem.



Sylwia Wójcik - psycholożka, terapeutka Somatic Experiencing, Brainspotting, SOMA Embodiment, Integral Somatic Psychology ISP, EmotionAid, asystentka na szkoleniach SE. Od wielu lat pracuje z ludźmi, którzy dojrzewają do zajęcia się tematem śmierci,

a także z tymi, którzy zostali skonfrontowani z diagnozą zagrażającą życiu.

Współpracowała z Hospicjum Domowym w Poznaniu i z Akademią Walki z Rakiem, była asystentką w Katedrze i Klinice Medycyny Paliatywnej na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu, wykladała na SWPS i na WSPiA w Poznaniu, była organizatorką i pomysłodawczynią Konferencji online Życie Śmierć. Organizuje spotkania w ramach „Porozmawiajmy o śmierci przy Kolacji”, Death Cafe, Death Fyrtel. Organizuje szkolenie dla terapeutów „Wchodząc na górę. Jak, kiedy, czy prowadzić terapię z osobą, która przeżywa żałobę, włączając metody somatyczne?”.

WARSZTAT 8

Twoje ciało jako pomoc w rozumieniu perspektywy Klienta

Ania Gadomska, Katarzyna Patej

Uczestnicy zostaną zaproszeni do udziału w kilku specjalnie zaprojektowanych ćwiczeniach, których założeniem jest lepsze wyczuwanie sygnałów niewerbalnych ze strony Klienta oraz rozumienie, jak uważna obecność Praktyka wpływa na proces terapeutyczny.

Ważną częścią warsztatu będzie możliwość dzielenia się przez Uczestników refleksjami z ćwiczeń oraz dyskusje nad tym, jak te doświadczenia mogą znaleźć zastosowanie w praktyce SE.

Ćwiczenia pomogą Uczestnikom m.in.

- lepiej wyczuwać nastawienie Klienta do procesu
- doświadczyć jak Klient GHIA postrzega świat
- poczuć jak uważna obecność Praktyka wpływa na samopoczucie Klienta
- pojąć siłę łagodności w pracy SE
- lepiej reagować na pojawiającą się aktywację Klienta
- poczuć moc przywołania kompetentnego obrońcy

Naszą intencją jest wzbogacenie perspektywy Uczestników oraz uzyskanie przez nich pełniejszego, ucieleśnionego dostępu do mądrości płynącej z narzędzi SE.



Ania Gadomska, Kasia Patej - Psychoterapeutki psów, od 17 lat doskonalą swoje umiejętności rozumienia emocji i komunikacji psów wykorzystując w pracy z nimi i ich opiekunami wiedzę z zakresu ewolucji ssaków, genetyki i epigenetyki; wewnątrzgatunkowej i międzygatunkowej komunikacji, psychofizjologii stresu, podejścia systemowego, teorii przywiązania, teorii poliwagalnej oraz neurobiologii ssaków, w tym neurobiologii afektywnej.

Obie są SEP-ami, praktykami Original Play (metody pierwotnej zabawy) oraz certyfikowanymi trenerkami Open by Horses (rozwojowych szkoleń opartych na koncepcji Horse Assisted Education, wykorzystujących interakcje z końmi do pracy nad emocjami i umiejętnościami społecznymi).

WARSZTAT 9

Od zamrożenia do przepływu – delikatny masaż Dotyk Motyla jako narzędzie regulacji układu nerwowego i wzmacniania rezyliencji

Marta Targońska

Budowanie dobrostanu w perspektywie Somatic Experiencing opiera się na przywracaniu organizmowi zdolności do odczuwania bezpieczeństwa, samoregulacji i spontanicznego powrotu do równowagi. Trauma i przewlekły stres mogą ograniczać tę zdolność, utrwalając wzorce mobilizacji, zamrożenia i odłączenia od sygnałów płynących z ciała. W odpowiedzi coraz większego znaczenia nabierają metody oparte na łagodnym kontakcie, minimalnej stymulacji i wspieraniu naturalnych procesów regulacyjnych.

Warsztat prezentuje masaż Dotyk Motyla dr Evy Reich jako podejście możliwe do integrowania z praktyką Somatic Experiencing.

Masaż Dotyk Motyla to krótka, delikatna technika pracy z ciałem stworzona w latach 50. XX wieku przez dr Evę Reich, pionierkę pracy z wczesną traumą, głównie prenatalną i okołoporodową. To delikatny sposób pracy przez dotyk, którego celem jest wspieranie kontaktu z ciałem, zmniejszanie przeciążenia układu nerwowego oraz tworzenie warunków sprzyjających rozluźnianiu utrwalonych wzorców napięcia. Wspiera doświadczenie większej żywotności, bezpieczeństwa i kontaktu ze sobą. Jest skuteczny w pracy z dziećmi i dorosłymi. Masaż trwa ok 15 minut i wykonuje się go przez ubranie.

Podczas warsztatu uczestnicy poznają podstawy teoretyczne dotyczące roli delikatnego dotyku w procesach samoregulacji, relacji między stresem, mechanizmami obronnymi i odczuwaniem ciała oraz miejsce Dotyku Motyla w pracy z różnymi grupami odbiorców. Część praktyczna obejmie doświadczenie 3 rodzajów dotyków, nauka sekwencji masażu i ćwiczenia w parach.

Warsztat adresowany jest do praktyków SE oraz osób pracujących z ciałem, relacją i dobrostanem, poszukujących bezpiecznych i łagodnych sposobów wspierania rezyliencji i regulacji autonomicznego układu nerwowego.



Marta Targońska, SEP – terapeutka somatyczna, certyfikowana terapeutka traumy Somatic Experiencing® (SE), SOMA Embodiment®. Facylitatorka EmotionAid® i instruktorka masażu Dotyku Motyla dr Evy Reich. Specjalizuje się w uwalnianiu stresu, traumy, regulacji układu nerwowego oraz budowaniu rezyliencji w oparciu o neurobiologię i psychologię pozytywną. Szkoli profesjonalistów, wspiera biznes i sport. Autorka kart terapeutycznych Moc Inspiracji i platformy edukacyjnej Doceń Siebie.