

Po co ścieżka sensoryczna?



STOWARZYSZENIE
ZAINTERESOWANYCH
TROSKĄ O SIEBIE

To ścieżka, która uczy... **zwalniać**. To nie tylko zabawa dla stóp – to **zaproszenie do uważności**: świadomego kontaktu z ciałem i otoczeniem. Z ciekawością, bez oceniania.

Kiedy idziemy nią uważnie:

- ♥ uczymy się zwalniać i zatrzymywać,
- ♥ angażujemy zmysły,
- ♥ odzyskujemy połączenie z ciałem,
- ♥ uczymy się zauważać, zamiast tylko przemykać przez życie.

Spróbuj! Zrób kilka uważnych kroków

Stop: Przed rozpoczęciem spaceru sprawdź, czy na trasie nie znajdują się niepożądane lub niebezpieczne elementy, takie jak: ostre gałęzie, szkło, śmieci, owady żądłące itp. W razie potrzeby usuń przeszkodę lub zgłoś je opiekunowi ścieżki.

- 1 Zdejmij buty**
Poczuć, jak dotykasz świata stopami. Czy to nie jest ciekawe doświadczenie?
- 2 Poczuć pierwszy krok**
Stań. Oddychaj. Zrób pierwszy krok tak, jakby był najważniejszy w całym dniu.
- 3 Zauważ, co czujesz pod stopami**
Miętko? Szorstko? Ciepło? Twoje stopy wiedzą więcej, niż myślisz.
- 4 Zatrzymaj się na chwilę**
Stań z zamkniętymi oczami – to intensyfikuje doznania. Nie musisz nic robić. Po prostu... bądź. To też jest ważny krok.
- 5 Oddychaj i słuchaj**
Co słyszysz? Może własny oddech? Szum liści? Śmiech? Wszystko się liczy.
- 6 Idź powoli – naprawdę powoli**
Im wolniej idziesz, tym więcej zauważasz. Serio. Spróbuj.

Po co to wszystko?

Bo uważność to sposób na bycie bliżej siebie. I wystarczy, że zaczniesz... od **jednego świadomego kroku**.

Co to ta cała uważność?

To bycie tu i teraz – całym sobą. Nie wczoraj. Nie jutro. Tylko teraz. Czujesz, jak chodzisz? Jak pachnie powietrze? Jak brzmi świat? Jeśli tak – to właśnie uważność! I jesteś w tym dobry – jesteś obecny.

Troska o siebie jest SZTOS!

SZTOS – kto to taki?
To my – **Stowarzyszenie Zainteresowanych Troską o Siebie**.

Działamy po to, żeby ludzie:

- czuli się dobrze w swoim ciele i żyli w zgodzie ze sobą,
- troszczyli się o siebie, o innych i o świat,
- i pamiętali, że kontakt z naturą to nie luksus – to potrzeba.

Tworzymy rzeczy, które są dobre dla ludzi i planety.
Bo troska o siebie jest SZTOS.

Projekt dofinansowała:

Fundacja Kronenberga
citi handlowy

Inspiracja
do działania

Partnerzy:



Zarząd Zieleni
m.st. Warszawy

