



● Studia ONLINE



● Studia HYBRYDOWE



● Studia STACJONARNE

AKADEMIA CHOREOTERAPII I ARTETERAPII

SOPOT - WARSZAWA 2026/2027

Taniec to najpiękniejsze zjawisko jakie znam, może pomagać, wyzwalać, leczyć, uspokajać i pobudzać. W tańcu możesz spotkać innych, możesz spotkać samego siebie, odkryć to, co nieświadome, usłyszeć odpowiedzi na zadane pytania i odnaleźć sens życia. Ani jedna przetańczona chwila nie jest chwilą straconą. Dlatego zaproszę ciebie do tańca i opowiem o tym, czym dla mnie jest taniec i dlaczego warto tańczyć. Mam szczęście, ponieważ taniec towarzyszył mi od zawsze, odkrywałam jego piękno i to, że jest też potężnym narzędziem w terapii, a do tego teraz mogę pracować tańcząc - prowadząc zajęcia o charakterze choreoterapeutycznym z elementami arteterapii ze studentami i osobami skazanymi. O tańcu i jego walorach można czytać, dyskutować, rozmyślać - ale najlepiej po prostu zatańczyć! Przekonaj się sam! Zapraszam właśnie ciebie!

ZAPRASZAMY NA PROFESJONALNY CERTYFIKOWANY CYKL SZKOLENIOWY składający się z 9 warsztatów autorskich (szkoleń). Program został opracowany w oparciu o moje wieloletnie doświadczenie zawodowe na gruncie naukowym i dydaktycznym, prezentującym ujęcie holistyczne. Człowiek traktowany jest tu całościowo, a techniki i metody, które prezentuję i omawiam w ramach szkolenia, mają na celu wielopoziomowe wspieranie w procesie odzyskiwania wewnętrznej równowagi ciała, umysłu i ducha. Warsztaty bazują na teoretycznych i praktycznych podstawach terapii tańcem oraz arteterapii w szerokim rozumieniu (jako terapia przez sztuki piękne). Będziemy odwoływać się do metod pracy z grupą, bazujących na szeroko rozumianej sztuce i tańcu, w kontekście psychologii, pedagogiki, socjologii, filozofii i sztuki.

CELEM CYKLU SZKOLENIOWEGO O CHARAKTERZE ZAWODOWYM jest prezentacja możliwości zastosowania sztuki, w szczególności tańca (choreoterapii), a także walorów wynikających z łączenia poszczególnych dziedzin sztuki z działaniami choreoterapeutycznymi - w pracy z grupą oraz w realizacji własnej drogi samorozwoju, w szerokim tego słowa ujęciu. Dla uczestników tego typu działań jest to niepowtarzalna możliwość wielopoziomowego i wielozmysłowego doświadczania sztuki, co w efekcie skutkuje wzmocnioną stymulacją bodźcami, o zróżnicowanym charakterze. Każdy uczestnik może dzięki temu odkryć swoją pasję, uaktywnić procesy twórcze i kreatywne, przyspieszyć i pogłębić indywidualny proces

transformacji. Podczas poszczególnych szkoleń będziemy odwoływać się do metod pracy z grupą, bazujących na szeroko rozumianej sztuce i tańcu przede wszystkim, takich jak: Improvizacja i Symbolika Ciała (Detlef Kappert), Life Art Process (Anna Halprin), 5 Rytmów® (Gabrielle Roth), Medicine Movement, ¾ Dance (Lucie Schmidt), Ruch Autentyczny, Taniec Kreatywny, Continuum Movement, Metoda Feldenkraisa, Tańce w kręgu, Dance Movement Therapy, Danza Contemplativa, analiza ruchu wg Labana, a także Metoda Pilatesa, Feldenkraisa czy Joga oraz wiele innych.

DLA KOGO:

Przygotowane przeze mnie szkolenia adresowane są przede wszystkim do osób, które chcą zapoznać się z choreoterapią i arteterapią oraz chcą nauczyć się podstawowych zasad, metod i technik pracy arteterapeutycznej, z których mogliby korzystać w swojej pracy zawodowej. W szczególności do: terapeutów, psychoterapeutów, psychologów, pedagogów, nauczycieli, wychowawców, trenerów, coachów, instruktorów, animatorów, pracowników socjalnych, pracowników ośrodków pomocy społecznej, pracowników służby więziennej, opiekunów osób starszych, fizjoterapeutów, studentów, a także osób pracujących z grupami oraz klientem indywidualnym, chcących wzbogacić swój warsztat pracy oraz osób zainteresowanych własnym rozwojem. Jest to też oferta skierowana do osób pragnących całkowicie zmienić dotychczasowy sposób pracy i zawód.

Uczestnikami mogą być wszystkie osoby zainteresowane rozwojem zawodowym i poszerzaniem własnych kompetencji z zakresu choreoterapii i arteterapii, wymagane wykształcenie na poziomie minimum – licencjat.

Od uczestników warsztatów nie są wymagane tzw. umiejętności taneczne, uzdolnienia plastyczne czy inne predyspozycje artystyczne.

CYKL SZKOLENIOWY, TEMATYKA ZJAZDÓW, TERMINY, MIEJSCE:

Cykl szkoleniowo - rozwojowy z zakresu choreoterapii i arteterapii obejmuje 9 spotkań, każde z nich przemyślane jest jako niezależne szkolenie i można dzięki temu uczestniczyć w wybranych przez siebie, pojedynczych szkoleniach. Zachęcam jednak do uczestnictwa w całości, ponieważ jest to jedyna na rynku edukacyjnym propozycja kompleksowego szkolenia, dająca pełne spektrum doświadczenia w zakresie wszystkich technik arteterapeutycznych, uzupełnionych o techniki skoncentrowane wokół zagadnienia estetoterapii i terapeutycznych walorów natury. Punktem wyjścia jest choreoterapia, rozbudowana o pozostałe techniki, co zapewnia unikalny charakter tego cyklu szkoleniowego.

Dołączyć do uczestnictwa w cyklu szkoleniowym można w dowolnym momencie. Istnieje możliwość „odrobienia” nieobecności na konkretnym warsztacie – w innym terminie/mieście.

Możliwości uczestnictwa:

ROCZNY KURS - pełny cykl szkoleniowy obejmuje 9 zjazdów – absolwenci otrzymują dokument potwierdzający ukończenie cyklu szkoleniowego - **Certyfikat Instruktora choreoterapii z elementami arteterapii oraz estetoterapii i terapii poprzez kontakt z naturą.**

POJEDYNCZE SZKOLENIE - istnieje możliwość uczestnictwa w pojedynczych, wybranych warsztatach – uczestnicy otrzymują **zaświadczenia** o uczestnictwie w szkoleniu.

TEMATYKA SZKOLEŃ

10.2026 **Wprowadzenie do choreoterapii i arteterapii** - zastosowanie terapii tańcem i terapii przez sztukę w pracy z grupą i rozwoju własnym Warsztat wprowadzający.

11.2026 **Moc ruchu.** Warsztat ugruntowujący.

12.2026 **Od bezruchu do ruchu.** Warsztat zaawansowany.

01.2027 **Mandala życia, mandala w ruchu, mandala w ciele i poza nim.**

02.2027 **Obraz i ruch.** Zatańczyć obraz i namalować ruch.

03.2027 **Filmy z tańcem w tle.** Połączenie filmoterapii i choreoterapii z arteterapią.

04.2027 **Świadomość ciała.** Jak pracować świadomie z ciałem i jak dobierać rodzaj ruchu i metodę pracy z ciałem dla uzyskania optymalnych efektów w kontekście problemu i pracy terapeutycznej.

05.2027 **Terapeutyczna moc natury.** Talasoterapia, silvoterapia, hortikuloterapia, pejzażoterapia – landscape therapy, grounding – earthing.

06.2027 **Terapeutyczna moc słowa** – choreoterapia połączona z kreatywnym pisanem książek, tworzeniem książek artystycznych, grupowa twórczość i ekspresja werbalna, elementy kreacji wizualnej i biblioterapii, poezjoterapii, wzbogacone o ruch i pantomimę.

Uczestnicy pełnego cyklu szkoleniowego otrzymują Certyfikat Instruktora choreoterapii z elementami arteterapii oraz esteterapii i terapii poprzez kontakt z naturą.

TERMINY SZKOLEŃ I MIASTO

2026/2027

	TYTUŁ SZKOLENIA	SOPOT	WARSZAWA
1	Wprowadzenie do choreoterapii i arteterapii	24-25.10	03-04.10
2	Moc ruchu	14-15.11	21-22.11
3	Od bezruchu do ruchu	12-13.12	19-20.12
4	Mandala	23-24.01	16-17.01
5	Obraz i ruch	20-21.02	27-28.02
6	Filmy z tańcem w tle	13-14.03	20-21.03
7	Świadomość ciała	10-11.04	17-18.04
8	Terapeutyczna moc natury	08-09.05	22-23.05
9	Terapeutyczna moc słowa	05-06.06	19-20.06

PRZEBIEG SZKOLEŃ:

Weekend: sobota 9.30 – 18.00, niedziela 9.30 – 17.00.

Każdy dzień składa się z 3 bloków tematycznych. Każdy blok rozpoczyna się teoretycznym wprowadzeniem, następnie – praktyczne doświadczanie wybranych zagadnień, na koniec – omówienie, dyskusja i podsumowanie. **Dominować będą zajęcia praktyczne, głównie ćwiczenia i ruch, a następnie omawianie i podsumowanie.** Szkolenie łączy w sobie teorię z doświadczeniem pracy indywidualnej i w grupie.

Podczas każdego dnia przewidziane są przerwy na posiłki i regenerację. Zapewniamy bufet i możliwość indywidualnego zamówienia cateringu obiadowego (wegetariański lub inny).

W PAKIECIE OFERTY SZKOLENIOWEJ ZAPEWNIAMY:

- aktywne uczestnictwo w szkoleniu,
- SKRYPT teoretyczno - metodyczny (**obszerny opis podstaw** teoretycznych z zakresu danej tematyki, przekładowe scenariusze działań i propozycje ich rozbudowy, a także **szczegółowy opis poszczególnych działań** realizowanych podczas szkolenia – zastępuje notatki!),
- każdorazowo zaświadczenie o uczestnictwie w danym szkoleniu (w j. polskim i j. angielskim),
- materiały plastyczne i papiernicze, materiały szkoleniowe, rekwizyty, przybory metodyczne,
- spis literatury zalecanej do studiowania z zakresu tematyki danego szkolenia,
- dodatkowe materiały edukacyjne (filmy instruktorzowe, artykuły naukowe, wykresy, fotografie itp.)
- bufet: ciepłe napoje (kawa, herbata, aromatyczne napary owocowe), mleko roślinne i krowie, woda, ciasteczka, owoce, orzechy, suszone owoce, czekolada, humus i pasty warzywne, pieczywo.

INWESTYCJA - Pełny cykl szkoleniowy (9 szkoleń):

UWAGA - zapytaj o aktualne kody rabatowe

PROMOCJA DLA ZDECYDOWANYCH Cena przy wpłacie do **30.06.2026 – 9.000zł/osoba**

Cena przy wpłacie po 30.06.2026 – 10.000 zł/osoba

Koszt udziału w pojedynczym, wybranym szkoleniu – 1200zł/osoba/szkolenie

UWAGA!

Studenci – mam dla Was specjalną ofertę cenową. Zadzwoń, aby uzgodnić szczegóły.

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ PŁATNOŚCI W RATACH – zapytaj o szczegóły.

Warunkiem udziału w cyklu szkoleniowym jest: pisemne zgłoszenie (messenger), podpisanie umowy uczestnictwa i dokonanie wpłaty w odpowiednim terminie (całość lub I rata).

Liczba miejsc ograniczona - decyduje kolejność dokonanych wpłat.

Przy zgłoszeniu się 2 osób razem – specjalne rabaty (zapytaj proszę o propozycję)

Zachęcam do uzyskania informacji w swoim miejscu pracy (szczególnie w oświacie i w służbie zdrowia) o refundacji kosztów szkoleń! Wystawiamy faktury.

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE:

Tel. +48 604 522 545

pl-pl.facebook.com/anna.glinskalachowicz

Mail: annaglinskalachowicz@tlen.pl

AUTORKA I PROWADZĄCA SZKOLENIA:

ANNA GLIŃSKA-LACHOWICZ



Doktor nauk humanistycznych, adiunkt w Instytucie Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego. Pedagog resocjalizacyjny, choreoterapeuta, tancerz i instruktor tańca, Certyfikowany Arteterapeuta KAJROS i Certyfikowany Edukator Arteterapii KAJROS, Instruktor Improwizacji Ruchu i Symboliki Ciała (Instytut Tańca, Essen). Certyfikowany Instruktor Zumby. Instruktor Jogi – w drodze do certyfikacji. Stale rozwija swoje kompetencje uczestnicząc w wielu szkoleniach, kursach i warsztatach z zakresu szeroko rozumianej terapii poprzez taniec oraz świadomej pracy z

ciałem, m.in.: Life-Art Process, Ruch Autentyczny, ¾ Dance, Medicine Movement, Danza Contemplativa, Taniec Kreatywny, Continuum Movement, Metoda Feldenkraisa, 5Rytmów®, Tańce w kręgu, Biodanza, Ritual Trance Dance, Haka, Dance Movement Therapy, Joga i wiele innych. Od ponad 12 lat propaguje walory choreoterapii i arteterapii w oddziaływaniach terapeutycznych i edukacyjnych, resocjalizacyjnych, także wobec osób nieprzystosowanych społecznie. Prowadzi w Polsce i za granicą specjalistyczne szkolenia dla nauczycieli i pedagogów, psychologów i terapeutów, pracowników Domów Pomocy Społecznej, pracowników służby zdrowia, pracowników Służby Więziennej, animatorów, pracowników społecznych, a także przyszłych arteterapeutów i choreoterapeutów.

Jako pierwsza w Polsce prowadzi terapię tańcem dla osób pozbawionych wolności. Autorka i koordynatorka nowatorskiego Projektu „WYSPA – taniec dla wolności” promującego terapię tańcem dla skazanych. Aktywnie zaangażowana w działania mające na celu zapobieganie wykluczeniu społecznemu osób nieprzystosowanych społecznie oraz resocjalizację osób przebywających w zakładach karnych, czego efektem jest stworzenie kolejnego autorskiego Projektu „Kultura bez murów”.

Ponad 22 lata doświadczeń zawodowych, ponad 1000 godzin przebytych szkoleń, ponad 70 wygłoszonych referatów na konferencjach naukowych w Polsce i za granicą, ponad 2300 godzin praktyki na parkiecie. Autorka książek i wielu artykułów naukowych propagujących walory terapeutyczne i resocjalizacyjne tańca. Systematycznie wzbogaca swój warsztat pracy i poszukuje inspiracji do swoich działań, dzieli się wiedzą i doświadczeniem zarażając pasją i miłością do tańca.

ZGŁOSZENIA:

Prosimy o zgłoszenia na Messenger: [pl-pl.facebook.com/anna.glinskalachowicz](https://www.facebook.com/anna.glinskalachowicz)

W zgłoszeniu proszę podać: imię i nazwisko, tytuł szkolenia, miasto w którym chce się wziąć udział w szkoleniu. Numer konta do wpłaty zaliczki podamy przy zgłoszeniu.

Jeżeli potrzebna jest faktura, prosimy o podanie danych (Nazwa/imię i nazwisko, adres, NIP).

Tylko pisemne zgłoszenie oraz dokonanie przedpłaty gwarantuje zarezerwowanie miejsca na szkoleniu. Ilość miejsc ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń wraz z dokonanymi wpłatami.

Uwaga – w wyjątkowych przypadkach (sytuacje losowe) oraz z przyczyn niezależnych od organizatora zastrzegamy sobie możliwość zmiany miejsca szkolenia i/lub terminu szkolenia.

Zapraszam serdecznie!

Do zatańczenia razem! Ania