

# ZaProgiem

OŚRODEK PSYCHOTERAPEUTYCZNY  
PRZY INSTYTUCIE PSYCHOLOGII PROCESU

zaprasza na warsztat psychologiczny:

## Zobaczyć siebie warsztat o kształtach kobiety

1-2 grudnia

Często mamy mnóstwo założeń odnośnie tego, jak powinnyśmy wyglądać i jakiego być rozmiaru. Bardzo wiele kobiet próbuje jakoś zmienić, odchudzić, dostosować własne ciało do kulturowych wyobrażeń na temat atrakcyjności. Myśli i zmartwienia na ten temat często pochłaniają bardzo dużo naszej energii i nie pozwalają cieszyć się codziennością: "Gdybym tylko mogła zaakceptować swoje ciało, to..", "Gdybym tylko była szczuplejsza to.." - No właśnie, co? Podczas warsztatu razem zastanowimy się nad tym, jaką rolę w naszym życiu pełnią nasze rozmiary i kształty. Spróbujemy odkryć, w jaki sposób można przestać martwić się tym, jakie nie jesteśmy i dostrzec własny niepowtarzalny kształt pośród bogactwa kobiecości.

Warsztat superwizowany przez Joannę Dulińską.

**Prowadząca** Agnieszka Serafin

**Termin** 1-2 grudnia 2007, sob g.10-17, niedz g.10-16

**Miejsce** Ośrodek ZaProgiem, Traugutta 3/6, Warszawa

**Cena** 150 zł

**Kontakt** tel.: 0 506 089 505,  
aserafin@zaprogiem.pl [www.zaprogiem.pl](http://www.zaprogiem.pl)

**Agnieszka Serafin** - jest psychologiem i socjologiem, absolwentką MISH na Uniwersytecie Warszawskim. Prowadzi terapię indywidualną oraz warsztaty rozwoju osobistego. Uważa, że Psychologia Procesu stanowi wspaniały sposób na odkrywanie tkwiącego w nas potencjału, możliwości i tajemnic.