



DrumCamp

Jde o prostor, kde budete hledat nové možnosti, využívat k tomu všechny smysly, spolupracovat a hlavně se vrátet ke kořenům uložených hluboko v podvědomí. DrumCamp zahrnuje několik stmelujících aktivit. Účastníci se můžou zapojovat do jednotlivých fází (rozdělávání ohně, příprava dřeva, vaření čaje, stavba sauny, bubnování) dle vlastního uvážení.

Drum Camp

Přírodní sauna

Historie saunování je velmi dlouhá a má prokazatelné pozitivní účinky – očista od toxických látek, relaxace duševní i fyzická. My si saunu vyrobíme vlastními silami převážně z přírodních materiálů – kostru potní chýše z vrbových proutků a příkrývek. Uprostřed je místo na kameny rozpálené v ohni rozdělaném třením dřev. Poléváním kamenů vodou vzniká pára a my si můžeme užít pocit znovuspojení s přírodou.

Přírodní sauna nám pomáhá rozšiřovat naše hranice, odpoutat se od zátěží a naplňuje nás novým elánem do práce i do života. Cítíme se spojení se světem a teplo nás vede až k hranicím vlastních možností.



Drum Circle

Drum Circle je forma skupinové aktivity, při které účastníci hrají na perkusní nástroje pod vedením facilitatora. Ten povzbuzuje účastníky ve sdílení nápadů... Bubnování má prokazatelnou souvislost s prací v týmu a s těmito paralelami aktivně pracuje. Svou roli hraje správné načasování, ochota naslouchat, vést, nechat se vést. Týmové bubnování je efektivní způsob, jak vytvořit pouto mezi účastníky a společně se bavit. Drum Circle je bezpečný prostor pro kolegy, kde nemusí mít obavy ze sebevyjádření se a zažijí radost ze společné tvorby.

Časová náročnost: program může být 5 hodinový až víkendový.

Počet lidí ve skupině: 10-25

Cíle: načerpání nové energie, rozvoj kreativních schopností, schopnost skupinové spolupráce bez závěrečného porovnávání (nekonkurenční prostředí), hledání nových přístupů k řešení úkolů, dynamická relaxace.



PETR ŠUŠOR - facilitátor

telefon: 323 601 710 mobil: 721 582 116 e-mail: info@bubnujeme.cz

web: www.bubnujeme.cz