



AKADEMIA MOCY JACEK GRABOWSKI



ZABAWA SPORT EDUKACJA REGULACJA
EMOCJI ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

DLA PRZEDSZKOLI, SZKÓŁ, DOMÓW KULTURY,
BIBLIOTEK, HOTELI, PÓŁKOLONII I NA IWENTY

O MNIE :

NAZYWAM SIĘ JACEK GRABOWSKI I OD PONAD DWÓCH DEKAD Z PASJĄ WSPIERAM ROZWÓJ DRUGIEGO CZŁOWIEKA. OD 2001 ROKU NIEPRZERWANIE TRENUJĘ CAPOEIRA. PRZEZ PONAD 22 LATA PRACY Z DZIEĆMI, MŁODZIEŻĄ I DOROSŁYMI ZGROMADZIŁEM TYSIĄCE GODZIN BEZPOŚREDNICH DOŚWIADCZEŃ.

MOJE KOMPETENCJE WYKRACZAJĄ JEDNAK DALEKO POZA SAM SPORT – JESTEM CERTYFIKOWANYM TRENEREM ODDECHU, UWAŻNOŚCI ORAZ BIOFEEDBACKU. W TRAKCIE MOJEJ KARIERY POPROWADZIŁEM PONAD 300 AUTORSKICH WARSZTATÓW TEMATYCZNYCH W DZIESIĄTKACH MIAST W CAŁYM KRAJU.



PRACA Z NAJMŁODSZYMI TO MOJA PRAWDZIWA ŻYCIOWA PASJA, KTÓRA NAPĘDZA MNIE DO CIĄGŁEGO DZIAŁANIA. TWORZĘ I REALIZUJĘ UNIKALNE, AUTORSKIE PROGRAMY ROZWOJOWE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY. POMAGAM MŁODEMU POKOLENIU ZDOBYWAĆ WIEDZĘ, BUDOWAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE, RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM I POPRAWIAĆ KONCENTRACJĘ.

MOJE HOLISTYCZNE PODEJŚCIE SPRAWIA, ŻE EDUKACJA STAJE SIĘ DLA PODOPIECZNYCH FASCYNUJĄCĄ PRZYGODĄ. ZAPRASZAM DO ŚWIATA, W KTÓRYM RUCH SPOTYKA SIĘ Z PASJĄ, WIEDZĄ I SPOKOJEM UMYŚŁU.

DINOWARSZTATY

**CZY TWOJE DZIECIAKI KOCHAJĄ DINOZAURY?
TO WYJĄTKOWE WARSZTATY, KTÓRE POŁĄCZĄ ZABAWĘ
Z NAUKĄ I AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ.**

W PROGRAMIE:

- FASCYNUJĄCA PRELEKCJA O DINOZAURACH – WCIĄGAJĄCE OPOWIEŚCI, CIEKAWOSTKI I PYTANIA, KTÓRE POBUDZAJĄ DZIECIĘCĄ WYOBRAŹNIĘ.
- RUCHOWE DINO-ZABAWY – DZIECI ĆWICZĄ, TAŃCZĄ, SKACZĄ I ŚWIETNIE SIĘ BAWIĄ!
- ĆWICZENIA KONCENTRACJI Z MUZYKĄ I RYTMEM – UWAŻNOŚĆ, SPOKÓJ ODDECH I DOBRA ENERGIA.
- GOŚĆ SPECJALNY – PRAWDZIWY DINOZAURO! – MOŻNA GO POGLASKAĆ, PRZYTULIĆ, A NAWET... SPRAWDZIĆ, JAK MIĘKKI MA JĘZYK!
- EKSPERYMENTY NAUKOWE I ERUPCJA WULKANU – BO NAUKA PRZEZ ZABAWĘ TO NAJLEPSZY SPOSÓB NA POZNAWANIE ŚWIATA!



DZIECI NIE POTRZEBUJĄ NUDNYCH WYKŁADÓW. POTRZEBUJĄ WARTOŚCI, EMOCJI I DOŚWIADCZEŃ, KTÓRE POTRAFIĄ ROZPALIĆ ICH WYOBRAŹNIĘ! TEMAT DINOZAURÓW TO IDEALNY KLUCZ DO ICH ŚWIATA. ZRĘCZNIE ŁĄCZĘ NAUKĘ Z TOTALNĄ ZABAWĄ, DZIĘKI CZEMU TRUDNE POJĘCIA STAJĄ SIĘ PROSTE.

CO TAK NAPRAWDĘ ZOSTAJE W GŁOWACH (I SERCACH) DZIECIAKÓW PO MOJEJ WIZYCIE?

- MAKSYMALNA KONCENTRACJA – SKUPIENIE NA FAKTACH I ODKRYCIACH.
- PRACA WIELU ZMYŚŁÓW – DOTYKANIE REPLIK, BADANIE TEKSTUR, OGLĄDANIE MODELI.
- CIEKAWOŚĆ ŚWIATA – ZADAWANIE PYTAŃ I SZUKANIE ODPOWIEDZI.
- TOTALNE ZAANGAŻOWANIE – EMOCJE, KTÓRE ZAMIAENIAJĄ NAUKĘ W PRZYGODĘ ŻYCIA.

STRAŻAK W AKCJI

NA NASZYCH WARSZTATACH POŻARNICZYCH DZIECI NIE TYLKO POZNAJĄ FASCYNUJĄCY ŚWIAT PRACY STRAŻAKA, ALE TEŻ UCZĄ SIĘ PRAWIDŁOWYCH ZACHOWAŃ W SYTUACJACH ZAGROŻENIA.

W CIEKAWY, BEZPIECZNY I ANGAŻUJĄCY SPOSÓB:

- OPOWIADAMY O PRACY I SPRZĘCIE STRAŻAKA
 - UCZYMY ZASAD BEZPIECZEŃSTWA I NUMERÓW ALARMOWYCH
 - PRZEPROWADZAMY KONTROLOWANĄ EWAKUACJĘ
 - POKAZUJEMY, JAK DZIAŁA CZUJNOŚĆ I WSPÓŁPRACA
 - WPLATAMY ELEMENTY ZABAWY I AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ, KTÓRE DZIECI UWIELBIAJĄ!
- A DO TEGO DUUUUUŻO NIESPODZIANEK!

IDEALNE NA DZIEŃ STRAŻAKA, DNI BEZPIECZEŃSTWA LUB JAKO EDUKACYJNA ATRAKCJA DLA GRUP PRZEDSZKOLNYCH!



ŁĄCZYMY SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ, ZASADY BHP I INTERAKTYWNA ZABAWĘ.

DZIĘKI MOJEMU DOŚWIADCZENIU JAKO TRENER RUCHU, ODDECHU I UWAŻNOŚCI CZĘ DZIECI NIE TYLKO JAK GASIĆ POŻARY, ALE JAK PANOWAĆ NAD EMOCJAMI W TRUDNYCH SYTUACJACH.

DZIECIAKI UWIELBIAJĄ TO POŁĄCZENIE, ZAPEWNIAM PLACÓWCĘ MERYTORYKĘ I PEŁNE BEZPIECZEŃSTWO.

TO WYJĄTKOWE POŁĄCZENIE ZABAWY, EDUKACJI I PREWENCJI, KTÓRE NA DŁUGO ZOSTAJE W PAMIĘCI DZIECI.

KOSMICZNA MISJA

INNOWACYJNE WARSZTATY SAMOREGULACJI DLA PLACÓWEK EDUKACYJNYCH!
POŁĄCZYLIŚMY JE Z UWAŻNOŚCIĄ, INTERAKTYWNYM PROJEKTOREM
ROOMIE ONE I TECHNOLOGIĄ BIOFEEDBACK!

PO CO:

SZUKASZ WARSZTATÓW, KTÓRE REALNIE UCZĄ DZIECI WYCISZENIA, A NIE TYLKO WYPEŁNIAJĄ CZAS? OTO „KOSMICZNE CENTRUM DOWODZENIA: MISJA SPOKÓJ I EMOCJE”.

CO ROBIMY:

- TRENING GWIEZDNEGO WOJOWNIKA: ELEMENTY CAPOEIRA JAKO BEZPIECZNY UPUST DLA EMOCJI I ENERGII (MUZYKA, RYTM, WSPÓŁPRACA, KONTROLA I ŚWIADOMOŚĆ)
- LABORATORIUM ODDECHU: TECHNIKI UWAŻNOŚCI I ODDECHU PRZEPONOWEGO W FORMIE ZABAWY.
- TEST RADARU : TRENING KONCENTRACJI Z UŻYCIEM NARZĘDZI BIOFEEDBACK.
- STREFA SENSORYCZNA: PRACA Z MASAMI PLASTYCZNYMI STYMULUJĄCA UKŁAD NERWOWY (DODATKOWO MATA DOUKŁADANIA ELEMENTÓW KOSMOSU!)



KORZYŚCI :

SPOKOJNIEJSZĄ, BARDZIEJ ZINTEGROWANĄ GRUPĘ.

POUKŁADANE EMOCJE I KONCENTRACJA

**NOWOCZESNE NARZĘDZIA (INTERAKTYWNA PODŁOGA I ŚCIANA ROOMIE ONE,
ORAZ KULE DO BIOFEEDBACK)**

**WARSZTATY PROWADZONE PRZEZ CERTYFIKOWANEGO TRENERA UWAŻNOŚCI,
ODDECHU I CAPOEIRA.**

**TO BEZPIECZNA, PEŁNA EMOCJI WYPRAWA KOSMICZNA, KTÓRA UCZY DZIECI
KONCENTRACJI I WYCISZENIA POPRZECZ NIEZWYKŁĄ PRZYGODĘ.**

CAPOEIRA - ETNO FLOW

ETNO-FLOW: MOBILNA AKADEMIA RUCHU, RYTMU I UWAŻNOŚCI.

CO OFERUJĘ?

UNIKALNE WARSZTATY, KTÓRE SĄ JAK PODRÓŻ DO GORĄCEJ BRAZYLII, A KOŃCZĄ SIĘ ODNALEZIENIEM WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU.

TO POŁĄCZENIE:

- DYNAMIKI – ETNICZNE RYTMY I BRAZYLIJSKA KULTURA RUCHU.
- EMOCJI – BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE I ROZŁADOWYWANIE NAPIĘCIA.
- SPOKOJU – TECHNIKI ODDECHOWE, KTÓRE UCZĄ DZIECI, JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM.

– PRZYJEŹDŻAM Z WŁASNYMI INSTRUMENTAMI I NIESAMOWITĄ ENERGIA!

STWÓRZMY RAZEM PRZESTRZEŃ, W KTÓREJ RUCH STAJE SIĘ SUPERMOCĄ!



NA MOICH WARSZTATACH DZIECI NIE TYLKO TRENUJĄ –
ONE PRZEŻYWAJĄ NIESAMOWITĄ PRZYGODĘ!

DZIECI NAJSZYBCIEJ UCZĄ SIĘ WTEDY, GDY NA ICH TWARZACH GOŚCI TAKI UŚMIECH.

DLACZEGO WARTO ZAPROSIĆ ETNO FLOW DO SIEBIE?

- RUCH PRZESZ ZABAWĘ: WYKORZYSTUJEMY ELEMENTY CAPOEIRA, ANIMAL FLOW I KREATYWNE REKWIZYTY, BY BUDOWAĆ SPRAWNOŚĆ I REFLEKS.
- RYTM I DYSCYPLINA: BĘBNY I INNE INSTRUMENTY SYNCHRONIZUJĄ GRUPĘ I UCZĄ UWAŻNOŚCI W SAMYM ŚRODKU SZALONEJ ZABAWY.
- PEWNOŚĆ SIEBIE: KAŻDE DZIECKO KOŃCZY WARSZTAT Z POCZUCIEM, ŻE POTRAFI WIĘCEJ, NIŻ MU SIĘ WYDAWAŁO.

ŁĄCZĘ TRADYJCJĘ Z NOWOCZESNOŚCIĄ. ETNO FLOW TO ENERGIA I RUCH.

SPOKÓJ - NEURO FLOW

NEUROFLOW:KODSPOKOJU.TO MOBILNELABORATORIUMREGULACJI EMOCJI,KTÓREPRZYWOŻĘ PROSTO DOWASZEJSZKOŁYLUBPRZEDSZKOLA.

CO TO JEST NEURO FLOW?

DZIECI STAJĄ SIĘ OPERATORAMI WŁASNEGO UKŁADU NERWOWEGO. WYKORZYSTUJĘ PROFESJONALNY SPRZĘT BIOFEEDBACK (SENSORY), ABY POKAZAĆ DZIECIOM TO, CO NIEWIDOCZNE: JAK ICH MYŚLI I ODDECH ZMIENIAJĄ CIAŁO.

CZEGO UCZĘ DZIECI?

- KOD NOSKA (METODA BUTEYKO) – JAK FIZJOLOGICZNIE WYŁĄCZYĆ STRES I DOTLENIĆ MÓZG W KILKA CHWIL.
- OBSŁUGA „CENTRUM DOWODZENIA” – CO DZIEJE SIĘ W GŁOWIE, GDY PRZYCHODZI ZŁOŚĆ I JAK ŚWIADOMIE „SCHŁODZIĆ” EMOCJE.
- TRENING SKUPIENIA – TECHNIKI UWAŻNOŚCI, KTÓRE BUDUJĄ KONCENTRACJĘ POTRZEBNĄ DO NAUKI I ZABAWY.



TWÓJ MÓZG MA UKRYTY PRZYCISK „SPOKÓJ”.
POKAŻĘ TWOIM UCZNIOM, GDZIE ON JEST!

DLACZEGO TO DZIAŁA?

BO DZIECI NIE TYLKO MNIE SŁUCHAJĄ – ONE WIDZĄ EFEKTY NA EKRANIE RZUTNIKA I W ZMIENIAJĄCYCH SIĘ KOLORACH MOICH URZĄDZEŃ. KIEDY DZIECKO WIDZI, ŻE JEGO SPOKOJNY ODDECH ZMIENIA CZERWONE ŚWIATŁO W KOJĄCY BŁĘKIT, ZYSKUJE DOWÓD NA SWOJĄ WEWNĘTRZNĄ MOC.

PRZYJEŹDŻAM Z PEŁNYM WYPOSAŻENIEM, OGROMNĄ PASJĄ I KONKRETNymi NARZĘDZIAMI, KTÓRE ZOSTAJĄ Z DZIEĆMI (I NAUCZYCIELAMI!) NA LATA.

KONTAKT I WARUNKI

DZIAŁAM GŁÓWNIEM DO 200 KM OD DĄBROWY GÓRNICZEJ
ALE JESTEM MOBILNY I OBSŁUGUJĘ CAŁĄ POLSKĘ.

CENY OD 40 DO 30 ZŁ NETTO OD DZIECKA
(SUGEROWANA MINIMALNA LICZBA UCZESTNIKÓW TO 30
ALE TO ZAWSZE USTALAMY INDYWIDUALNIE)

DOJAZD POWYŻEJ 50 KM OD DĄBROWY GÓRNICZEJ
DODATKOWO PŁATNY

WARSZTATY DLA GRUPY TRWAJĄ OKOŁO 45 MINUT ,
GRUPY ZAZWYCZAJ 20 DO 35 DZIECI

PRZY DUŻEJ ILOŚCI GRUP I UCZESTNIKÓW MOŻLIWOŚĆ
USTALENIA INDYWIDUALNYCH WARUNKÓW



AKADEMIA MOCY JACEK GRABOWSKI

TELEFON : 690 315 430

MAIL: DINOWARSZTATY@O2.PL

OdkryjMoce.pl