

Art of Living Montenegro Domu „Mladost“ u Bijeloj
Kratki izveštaj, nakon programa - 26. septembar 2016.

Vreme aktivnosti: 5. do 11. septembar

Voditeljka AOL: Aleksandra Grujović

Realizovan program:

- Petodnevni trening za vaspitače i druge zaposlene – učestvovalo 10ak osoba, ali ne u kontinuitetu, usled drugih obaveza i putovanja
- Svakodnevno vežbanje sa decom, tokom njihovog popodnevno termina za boravak vani, u formi kratkih asana, rastezanja
- Dva termina kratkog vežbanja za zaposlene u vešeraju
- Svakodnevno, intenzivno druženje sa decom u grupama i individualno
- Donacija od 8 paketa stvari za decu: odeća, igračke, knjige
- Dve zabave u glavnom holu Doma, sa zajedničkim ukrašavanjem prostora, a sa idejom dodatnog druženja, zbližavanja i skretanja pažnje na različite muzičke pravce.

Vežbanje je obuhvatalo različite tehnike zagrevanja, istezanja tela i joga položaje (asane). Radili smo jednostavne položaje, na način da je svako radio koliko je mogao ili koliko je prijal. Osim telesnih vežbi, radili smo tehnike disanja koje imaju uticaj na povećanje energije i smirivanje uma (misli i emocija), što je imalo efekat da su ljudi nakon toga govorili da se osećaju lepo, opušteno, da dugo nisu imali tako prijatno unutrašnje stanje. Najčešće bismo završavali meditacijom ili relaksacijom, koja za efekat ima duboki odmor.

Osnovni program, edukacije zaposlenih vaspitača, koji direktno rade sa decom, nije realizovan u potpunosti, jer su zbog poslovnih obaveza neki vaspitači nakon prvog, drugog ili trećeg dana otišli na put. Međutim, smatramo da je naše vreme bilo od koristi za sve koji su program prošli, u bilo kom obliku, kao i za sve sa kojima smo na drugi način dolazili u kontakt. Kao upoznavanje, prva informacija ili prvi osećaj, iskustvo o mogućnostima i dobitima ovih tehnika.

Verujemo da je od najveće potrebe i dobiti da se ovakvi i slični programi kontinuirano sprovode u vašoj ustanovi.

Aleksandra Grujović, predsednica Art of Living Montenegro

