

## ZASADY UCZESTNICTWA W RETRICIE “WOJOWNICY WSPÓŁCZUCIA” Z ESTERĄ SARASWATI

**Prosimy o uważne przeczytanie i zapoznanie się z poniższymi zasadami uczestnictwa.**

**Po podjęciu decyzji wzięcia udziału w warsztacie, prosimy o podpisanie i przesłanie na adres [zapisy@esterasaraswati.com](mailto:zapisy@esterasaraswati.com) w tytule maila podając nazwę warsztatu, parafując także pierwszą stronę.**

1. Rozumiem, że proces warsztatowy jest poświęcony rozwojowi świadomości i indywidualnej odpowiedzialności.
2. Warsztat ten nie jest terapią. W związku z tym rozumiem, że jestem odpowiedzialna/y za siebie i charakter moich doświadczeń, Samodzielnie decyduję, do jakiego stopnia i w jakich ćwiczeniach biorę udział, pozostając w zgodzie z moimi wartościami, świadomością, zdrowiem i osobistymi granicami. Jestem także odpowiedzialna/y za stwierdzenie, czy potrzebuję dodatkowego wsparcia u terapeuty po warsztacie i aktywne po nie sięgnięcie.
3. Warsztat ten jest przeznaczony do osobistego rozwoju. Rozumiem, że zawartość programu jest poufna i przeznaczona tylko dla mnie. Zgadzam się także nie opowiadać innym na temat doświadczeń, usłyszanych historii i tożsamości innych osób.
4. Rozumiem, że wszystko, co pojawia się w trakcie tego warsztatu, od otwarcia do zamknięcia, także w przerwach, jest częścią procesu transformacji i warsztatu.
5. Zgadzam się być otwarta/y na informacje zwrotne i wskazówki od prowadzącej.
6. Będę prosić o wsparcie, pomoc, doradztwo przy użyciu jasnej i wprost wyrażonej komunikacji.
7. Biorę odpowiedzialność za postawienie i skomunikowanie moich granic oraz uszanowanie przedstawionych mi granic innych. Biorę też odpowiedzialność za nie ustanowienie swoich granic we właściwym miejscu lub ich nie skomunikowanie.
8. Zgadzam się pojawiać się na zajęcia każdego dnia w uzgodnionym czasie podczas trwania warsztatu. W wyjątkowych sytuacjach, jeśli nie mogę być na zajęciach lub chcę je w trakcie opuścić, poinformuję wcześniej o tym.
9. Zgadzam się nie plotkować na warsztacie o innych, a także po zakończeniu warsztatu. Jeśli ktoś próbuje przy mnie plotkować o innych, będę wspierać w porozmawianiu bezpośrednio z osobą zainteresowaną.
10. Zgadzam się zapytać kogoś, czy chce poradę lub informacje zwrotne zanim ją wyrażę w czasie, który jest odpowiedni dla nas obu.
11. Zgadzam się powstrzymać w trakcie warsztatu (od rozpoczęcia do zakończenia) od wszystkiego, co zmienia świadomość jak święte rośliny, papierosy, alkohol, narkotyki czy inne substancje.
12. Rozumiem, że ten warsztat MOŻE potencjalnie eksplorować temat seksualności i nie jest terapią. Jako osoba dorosła zgadzam się być odpowiedzialną/ym za swoje doświadczenia i interakcje od rozpoczęcia do zakończenia warsztatu.
13. Zgadzam się, aby każdy mógł mieć swoje doświadczenie i nie będę w nie integrować, chyba że zostaną poproszona/y o wsparcie.
14. Zgadzam się zwracać się do innych osób z szacunkiem, nie używać przemocy werbalnej, emocjonalnej i fizycznej od rozpoczęcia do zakończenia warsztatu. Wyrażając się, będę mówić o własnych potrzebach i emocjach, a nie innych osób.

## ZASADY UCZESTNICTWA W RETRICIE “WOJOWNICY WSPÓŁCZUCIA” Z ESTERĄ SARASWATI

15. Zgadzam się brać odpowiedzialność za swoje zachowania oraz wspólną przestrzeń, kreując harmonijne współzycie. Zwiększona uważność dotyczyć może głośnych dźwięków, ewentualnej nagości, utrzymywania ciszy nocnej, ładu w przestrzeniach wspólnych, branie pod uwagę środowiska oraz ludzi wokół (świadome zarządzanie prądem i wodą, recyklingiem śmieci i in.). W razie wystąpienia kwestii dotyczących ośrodka w tym wyżywienia, będę zgłaszać je bezpośrednio do organizatora lub wskazanej osoby.
16. Jeśli w dowolnym momencie pocuję, że warsztat nie jest odpowiedni dla mnie, lub chcę go opuścić, zgadzam się przyjść najpierw z moimi obawami bezpośrednio do prowadzącej.
17. Rozumiem, że jeśli przekroczę lub złamię powyższe ustalenia, mogę nie uzyskać pełnej wartości płynącej z tego warsztatu oraz zostać poproszonym przez prowadzącą o opuszczenie warsztatu.
18. Rozumiem, że w przypadku opuszczenia warsztatu, na skutek własnej decyzji lub poprzez złamanie/przekroczenie powyższych zasad, niewykorzystana opłata za warsztat (także pobyt i wyżywienie) jest bezzwrotna. Zgadzam się do niezwłocznego opuszczenia terenu warsztatu.

Przeczytałam/em, zrozumiałam/em i zgadzam się z powyższym tekstem przedstawionym na stronie 1 i 2

Data \_\_\_\_\_

IMIĘ i NAZWISKO \_\_\_\_\_

CZYTELNY podpis \_\_\_\_\_

*Material poufny. Wszystkie prawa zastrzeżone dla [www.esterasaraswati.com](http://www.esterasaraswati.com). Nie wyraża się zgody na kopiowanie lub wykorzystywanie fragmentów bez pisemnej zgody autorki.*