

Dobra KONdycja

to nie tylko program

To nasze podejście.

To sposób, w jaki patrzymy na młodych ludzi
– i na to, co naprawdę może im pomagać.

To język relacji, akceptacji, doświadczenia.

Ruchu. Lasu. Oddechu.

To bycie obok, nie nad.

Z końmi - nie „dla kogoś”, ale z kimś.



Nie uczymy, jak być lepszym.

Pomagamy być sobą.

Nawet wtedy, gdy nie wszystko gra.

Fundacja **PASIKONIE**



ul. Podkowy 1

05-085 Pasikonie

tel. 600 806 707

www.pasikonie.pl



Dobra KONdycja

Projekt wspierający
młodzież z gminy Kampinos
w rozwijaniu **odporności psychicznej**

Projekt współfinansowany ze środków
Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności
w ramach programu Kurs na Odporność
realizowanego wspólnie przez
Fundację Edukacja dla Demokracji
oraz Fundację Szkoła z Klasą



PASIKONIE



Dobra KONdycja

Odporność psychiczna w rytmie natury

Co jeśli **przyroda** mogłaby być
twoim **sprzymierzeńcem**?

Nie rozwiązaniem. Nie terapią.
Po prostu **obecnością**, która nie ocenia.

Odporność psychiczna

to umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach. To coś, co pomaga nie poddać się lękowi, presji, wykluczeniu czy porażce.

U młodych ludzi **odporność psychiczna** rozwija się wtedy, gdy:



mogą lepiej rozumieć swoje **emocje**,



mają poczucie **wpływu**,



uczą się mówić **o sobie**,



doświadczają, że **nie muszą być doskonali**.

Badania naukowe

potwierdzają, że kontakt z **naturą** i zwierzętami, szczególnie **końmi**, może skutecznie wspierać **odporność psychiczną**, kompetencje społeczne i regulację emocjonalną u dzieci i młodzieży.

To nie teoria – to obserwacje z życia, które potwierdza nauka.

Dlaczego to działa?

Bo natura wycisza. Reguluje. Przywraca kontakt z ciałem, oddechem, zmysłami.

Właśnie temu służy nasz projekt.

Czasem odporność zaczyna się od ciała, które znów może się rozluźnić.

Od oddechu, który się wydłuża, kiedy jesteś w lesie.

Od kontaktu z żywym stworzeniem, które nie mówi, ale rozumie.



Przyroda może nas wspierać!



Konie są w tym wyjątkowym partnerem – wrażliwym, nieoceniającym, obecnym naprawdę.

A konie?

Koń nie wymaga. Ale zauważa. Widzi, gdy coś w tobie się napina. Reaguje na twój krok, oddech, obecność.



PASIKONIE



to miejsce, które powstało z potrzeby zmiany. Pracujemy z **końmi, naturą i ludźmi** – wspierając tych, którzy szukają **kontaktu, spokoju, odpoczynku** od presji. Z młodzieżą, dorosłymi, czasem całymi rodzinami.

Organizujemy **warsztaty** rozwojowe, sesje **indywidualne** i działania z zakresu **ekoterapii**.

Wspieramy młodych w budowaniu **odporności psychicznej**, ale też zapraszamy dorosłych, **KTÓRZY** chcą być bliżej siebie i innych – **w relacji**, nie w roli.

Fundacja to także miejsce **współtworzenia**. Działa tu program **wolontariatu** – dla tych, którzy chcą być częścią tej przestrzeni nie jako goście, ale jako **współgospodarze**.

Dobra KONdycja

to nie tylko nazwa projektu. To nasz sposób pracy. I zaufanie do tego, że zmiana zaczyna się od relacji.

