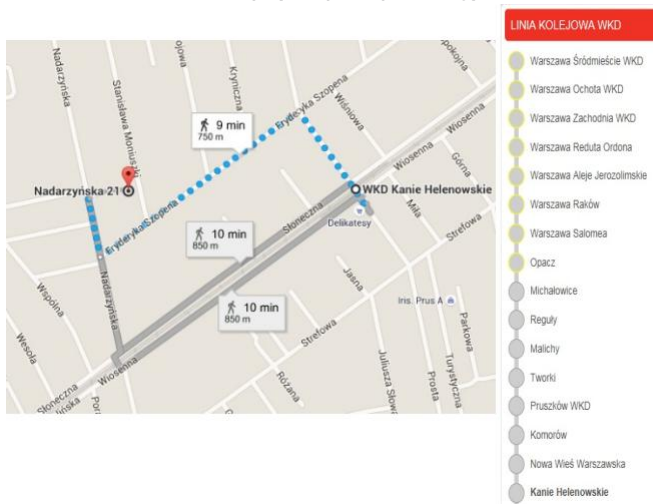


**Ośrodek Rekolekcyjny im. św. Jana Pawła II**  
Kanie Helenowskie, ul. Nadarzyńska 21  
[www.kanie-jp2.pl](http://www.kanie-jp2.pl)



Ośrodek mieści się kilka minut piechotą od stacji kolejki WKD Kanie Helenowskie, pół godziny od centrum Warszawy (mapka poniżej)



#### Dojazd:

UWAGA! POŁĄCZENIE KOLEJOWE rusza z przystanku **Warszawa Aleje Jerozolimskie** (okolice CH Reduta i BlueCity. WKD (11 przystanków, 25 min).

Z Warszawy Centralnej można tam dojechać autobusami linii 517 i 127.

Szczegółowy rozkład jazdy: [www.wkd.com.pl](http://www.wkd.com.pl)

**Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości (SLAA)** są Wspólnotą opartą na modelu, zastosowanym po raz pierwszy przez Anonimowych Alkoholików - programie Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji. Nie jesteśmy powiązani z żadnymi innymi organizacjami, ruchami lub ideami - ani religijnymi, ani świeckimi. Łączy nas natomiast wspólny cel: radzenie sobie z naszymi seksualnymi i uczuciowymi, nałogowymi zachowaniami. Odnajdujemy wspólne cechy w naszych obsesyjnych i kompulsywnych schematach, niezależnie od osobistych różnic w orientacji seksualnej lub tożsamości płciowej.

**W SLAA nie szukamy partnera, partnerki ani kontaktów seksualnych. Spotykamy się we wspólnym celu zdrowienia z uzależnienia od seksu i miłości.**

W SLAA uważamy, że uzależnienie od seksu i miłości jest postępującą chorobą, której nie można wyleczyć, ale jak większość chorób może ono być zatrzymane. Choroba może przybierać różne formy. Niektórzy z nas cierpią na kompulsywną potrzebę seksu, inni desperacko przywiązują się do jednej osoby (lub wielu), jeszcze inni chronicznie popadają w romanse, intrygi i fantazje.

Uzależnienie od seksu i miłości może także przybierać formę kompulsywnego unikania życia towarzyskiego, seksualnego bądź uczuciowego. To unikanie intymności określane jest przez nas anoreksją.

W SLAA uczymy się akceptować rzeczywistość naszego uzależnienia. Przechodzimy odstawienie. Dzięki temu dalszy postęp choroby zostaje zatrzymany. Poznajemy i uczymy się nowego, trzeźwego życia. Naprawiamy zawiąłane stosunki z otoczeniem. Zaczynamy budować relacje z ludźmi oparte na przejrzystych i jasnych zasadach. Odzyskujemy godność osobistą i umiejętność dokonywania wolnych wyborów. Odbudowujemy wszystkie obszary życia, które ucierpiały w wyniku choroby, przede wszystkim sfery: mentalną, emocjonalną i duchową, ale również stronę fizyczną i materialną.

[www.slaa.pl](http://www.slaa.pl)



## WARSZTATY 12 KROKOWE SLAA

**KANIE HELENOWSKIE  
koło WARSZAWY**

**16.02. – 18.02.2024 r.**

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY**

[link do rejestracji](#)

*Uwaga!*

*Wszystkie mityngi i zajęcia warsztatowe to spotkania **zamknięte**, dostępne tylko i wyłącznie dla członków Wspólnoty SLAA.*

## PLAN WARSZTATÓW

### PIĄTEK

14.00 - 17.30 **Rejestracja i zakwaterowanie**

14.00 - 17.00 **Pogaduchy czyli co w SLAA**

**piszczy:** Przytul moją duszę, Journal, Literatura, Pogotowie Empatyczne

17.15 - 18.45 **Mityng rozpoczęcia**

Co ja tutaj robię? + logistyka

19.00 - 19.30 **Kolacja**

20.00 - 21.30 **Mityng wieczorny SPIKERSKI**

„Jak wróciłam do czucia uczucia?”

21.45... **Warsztaty „Szukam emocji w sobie”**

### SOBOTA

7.15 - 7.55 gimnastyka/medytacja

8.00 - 8.30 **Śniadanie**

9.30 - 11.00 **Warsztaty cz. I** spotkanie w kręgu

11.15 - 12.45 **Warsztaty cz. II**

Praca w grupach 3-4 osobowych

A. Wzorce

B. Granice

C. Kroki

D. Anoreksja

13.00 - 14.00 **Obiad**

13.30 - 14.30 **SIESTA**

14.30 - 16.00 **Warsztaty cz. III**

16.15 - 16.30 **Pogotowie Empatyczne**  
- w praktyce

16.45 - 18.15 **Warsztaty cz. IV**

18.30 - 19.00 **Kolacja**

20.00 - 21.30 **Mini Warsztat Bliskości**  
**kobiety** (Sala A)  
**mężczyźni** (Sala B)

22.00 - 23.30 **Razem –wspólny czas**

### NIEDZIELA

7.15 - 7.55 gimnastyka/medytacja

8.00 - 8.30 **Śniadanie**

9.00 - 10.45 **Warsztaty cz. V**

Praca w grupach 3-4 osobowych

11.00 - 12.30 **Warsztat emocjonalny**

13.00 - 13.30 **Obiad**

14.00 - 15.30 **Mityng zakończenia**

Z czym wyjeżdżam...

## KOSZTY

Udział w całym programie warsztatów to **265 PLN** w tym:

-2 noclegi (100 PLN) + pościel (20 PLN/os.) (można wziąć swój śpiwór),  
-wyżywienie od kolacji w piątek do obiadu w niedzielę (120 PLN/os.),  
-akredytacja (25 PLN/os.) (kawa, herbata, materiały warsztatowe).

Istnieje możliwość przyjechania dzień wcześniej i wyjazdu dzień później.

Posiłki wegetariańskie/bez laktozy/bez glutenu należy zamówić przy rejestracji.

Koszt posiłków liczonych pojedynczo: śniadanie/obiad/kolacja – 15/30/15 PLN

Zabierz ze sobą coś czym można kogoś obdarować, a także kubek na przerwy kawowe.

Po każdym posiłku pełnimy dyżury przy zmywaniu naczyń (wg zgłoszeń przy rejestracji).

## KONTAKT

Zgłoszenia najpóźniej do **10.02.2024 r.**

Warsztaty SLAA

[warsztaty@slaa.pl](mailto:warsztaty@slaa.pl)