



ABSTRAKT

## W poszukiwaniu terażniejszości

Mgr inż. arch Barbara Majerska  
Mgr inż. arch Aleksandra Przywózka  
Wydział Architektury PW

Celem laboratorium jest otwarcie się na różnorodne poglądy powiązane z istotą czasu, myśli, świadomości oraz terażniejszości. Podczas interaktywnych zajęć studenci będą mieli możliwość zapoznania się z aspektami dotyczącymi sensu istnienia oraz natury szczęścia. W ramach zajęć zostaną przeprowadzone ćwiczenia, których celem będzie poprawa samopoczucia, świadoma analiza procesu myślowego, bycia tu i teraz, koncentracji oraz sposobów obniżenia poziomu stresu. Wyniki działań zostaną omówione pod koniec semestru, a następnie porównane ze stanem sprzed laboratoriów.