

Zapisy na warsztat choreoterapeutyczny

I Ciało to ja

II Jestem sobą, jestem z innymi

A gdy taniec jest bez techniki, czysty i prosty – jest doskonały.

Tańcz jakbyś był w głębokiej miłości z wszechświatem...

Osho

Jeśli chcesz:

- ❖ nawiązać kontakt ze swoim ciałem
- ❖ zwiększyć świadomość własnego ciała
- ❖ doświadczyć siebie w ruchu
- ❖ uświadomić sobie napięcia w ciele i popracować nad nimi
- ❖ rozwinąć własną ekspresję ruchową
- ❖ przyjrzeć się swoim potrzebom
- ❖ doświadczyć siebie w kontakcie z innymi
- ❖ wyciszyć się i zrelaksować

ta propozycja jest dla Ciebie!

Jeśli ważny jest dla Ciebie rozwój, wymiana doświadczeń, zatroszczenie się o siebie, nładowanie się nową energią – zapisz się na warsztat!

Taniec jest dziedziną, która łączy i angażuje ciało, umysł i duszę. Dzięki niemu poznajemy własną cielesność. Zajęcia oparte są na metodzie **choreoterapii** (terapii tańcem i ruchem). Jej głównym założeniem jest całościowe spojrzenie na człowieka, ponieważ ciało i umysł zależą od siebie i wzajemnie na siebie wpywają. Celem pracy jest **uzyskanie harmonii między obiema sferami – psychiczną i cielesną**. Harmonii pomiędzy tym, co wewnątrz, a tym, co na zewnątrz nas.

Choreoterapia umożliwia rozluźnienie napięć, bloków i usztywnień ciała, daje lepsze poczucie równowagi, lepszą koordynację ruchów. Pozwala na lepszy kontakt z ciałem i otwarcie na komunikaty płynące z niego. Dzięki jedności ciała i umysłu zwiększa się świadomość naszych uczuć, a dzięki uczestnictwie w grupie stajemy się bardziej otwarci i wrażliwi w kontaktach z innymi ludźmi.

Termin: listopad/grudzień, po zebraniu odpowiedniej liczby osób

Grupa: od 10 – 15 osób

Czas: 2 x 1,5 h (w połowie 15 min. przerwy)

Cena: 80 zł (przedpłata na konto)

100 zł (płatność w dniu warsztatu)

Miejsce: Żory

Zapisy: mailem na adres sekretariat@anima-animus.pl lub telefonicznie pod numerami 507 090 641 oraz 505 123 258

Prowadząca:

Katarzyna Wilk – psycholog, instruktor terapii tańcem i ruchem.

Zapraszamy do zapoznania się z naszą ofertą na stronie www.anima-animus.pl