

Terapia tańcem i ruchem

Psychoterapia tańcem i ruchem- sesje indywidualne:

Z tej formy terapii skorzystają osoby, które chcą pogłębić kontakt ze sobą, ze swoim ciałem, osiągnąć spójność w odczuwaniu emocji i wyrażaniu ich na zewnątrz, przepracować osobiste trudności poprzez ruch, nie tylko w oparciu o słowo, uwolnić się od napięć i blokad w ciele.

Z indywidualnej psychoterapii tańcem i ruchem skorzystają również osoby, które w twórczy sposób chcą zwiększyć dostęp do swojego naturalnego potencjału i rozwinąć nowe, często bardziej satysfakcjonujące sposoby bycia w świecie.

Szczególne korzyści mogą odnieść osoby po przeżyciach traumatycznych, dotknięte przemocą, osoby z zaburzeniami odżywiania, osoby chore somatycznie.

Sesje odbywają się raz w tygodniu, trwają 60 minut. Pracę indywidualną poprzedza zawsze konsultacja, podczas której rozmwiamy, w czym doświadczenie siebie poprzez ruch i ciało może być pomocne oraz jak wygląda sposób pracy podczas sesji.

Taniec Pełnego Życia - grupa terapeutyczno-rozwojowa prowadzona metodą Terapii tańcem i ruchem dla osób chcących poczuć swoją wewnętrzną siłę, lepiej radzić sobie z wyrażaniem emocji i budowaniem relacji z innymi. "Relacja zaczyna się w najbliższym domu, czyli w ciele. Jaką relację znajdziemy w sobie, taką zbudujemy na zewnątrz". Zapisy do zaczynają się w sierpniu. Grupa rozpocznie się 8 listopada 2010 i potrwa do 7 marca 2011. Sesje będą odbywały się w poniedziałki od 19.15 do 20.45. Całość obejmuje 16 spotkań półtoragodzinnych.

Najpełniej z udziału w grupie skorzystają osoby, które chcą:

- pogłębić świadomy kontakt z własnym ciałem,
- lepiej rozpoznawać swoje potrzeby, zwiększyć dostęp do swojej siły życiowej,
- kontaktować się z emocjami i pozwalać im się przeobrażać w ruchu,
- odnajdować połączenie ruchu, emocji i myśli,
- rozwijać poprzez ciało umiejętność rozluźniania, ale też odczuwania swojej mocy i siły wewnętrznej
- budować satysfakcjonujące relacje z innymi osobami poprzez ruch- pierwszy język, jaki każdy z nas nosi w sobie

Co zrobić, żeby wziąć udział w grupie?

Przed udziałem w grupie zapraszam na indywidualną 50 minutową konsultację (koszt konsultacji to 100pln). Koszt udziału w grupie przy płatności zaliczki w wysokości 200pln do 7 października wynosi 900pln (za 16 półtoragodzinnych sesji). Zaliczka do 7 października w przypadku rezygnacji jest zwrotna, później w sytuacji rezygnacji przepada. W przypadku płatności po 7 października udział w całym cyklu wynosi 1050pln. Nr konta Kredyt Bank 06150010701210700938720000. Ostateczny termin wpłaty upływa w dniu rozpoczęcia grupy. Informacje i zapisy: Agnieszka Sokołowska 604 537 533, email: info@terapiatancem.com.pl

\n

Przed udziałem w grupie zapraszam na indywidualną 50 minutową konsultację (koszt konsultacji to

100pln). Koszt udziału w grupie przy płatności zaliczki w wysokości 200pln do 7 października wynosi 900pln (za 16 półtoragodzinnych sesji). Zaliczka do 7 października w przypadku rezygnacji jest zwrotna, później w sytuacji rezygnacji przepada. W przypadku płatności po 7 października udział w całym cyklu wynosi 1050pln. Nr konta Kredyt Bank 0615001070121070093872000. Ostateczny termin wpłaty upływa w dniu rozpoczęcia grupy. Informacje i zapisy: Agnieszka Sokołowska 604 537 533, email: info@terapiatancem.com.pl

\n

Zapraszam do zapoznania się z wrażeniami/opiniami uczestników grup i warsztatów

<http://www.terapiatancem.com.pl/content/blogcategory/8/57/>