

## Warsztaty

Ruch jako język komunikacji i budowania relacji, 20-21 listopada 2010 Warszawa

Warsztaty opierają się na praktycznych doświadczeniach, omawianych i uzupełnianych o teoretyczne zasady terapii ruchem i tańcem. Praca z ciałem to coś więcej niż fizyczność. Uczucia, myśli zamieszkują naszą skórę, stawy i mięśnie tak samo jak umysł. Pomimo, iż ciało jest pierwszym źródłem informacji, dla większości z nas jest nieznanym graczem, często zauważanym wtedy, gdy jest zmęczone lub obolałe. Poznanie ciała i otworzenie się na odczuwane przez nie doświadczenia może być sposobem, żeby poznać różne aspekty samego siebie i zwiększyć dostęp do pełniejszego wykorzystania swoich możliwości.

Cele warsztatu:

- zwiększenie świadomości ciała, poznanie elementów analizy ruchu
- zaobserwowanie, jaki rodzaj poruszania się, sposób mówienia jest Ci bliski i zobaczenia jak reagują na niego inne osoby,
- eksperymentowanie, jak można wzmocnić sposób komunikowania się, tak by wyrazić to, co się chce będąc w kontakcie z innymi,
- doświadczenie różnych rodzajów ruchu, tak by móc potem sięgać do nich w konkretnych sytuacjach (np. poruszania się z jasną, klarowną intencją w wiadomym kierunku lub kreatywnego poszukiwania rozwiązań)

Co zrobić, żeby wziąć udział w warsztacie? Ze względu na ograniczona w grupie ilość miejsc, o uczestnictwie w warsztacie decyduje kolejność zgłoszeń i wpłat. Koszt udziału w warsztacie (sobota 10-17, niedziela 10-16) wynosi 280 pln. Zaliczka w wysokości 100 pln jest potwierdzeniem rezerwacji miejsca, do trzech tygodni przed warsztatem jest w całości zwrotna, po tym terminie w sytuacji rezygnacji przepada. Nr konta Kredyt Bank nr 06150010701210700938720000 z dopiskiem &bdquo;tytuł warsztatu&rdquo;. Zapisy: Agnieszka Sokołowska, email: info@terapiatancem.com.pl , tel 0604 537 533

wieczór Podróż do siebie, 19 listopada, piątek Warszawa

Kontaktuję się ze swoim ciałem, więc jestem.

Poruszając się łączysz się ze sobą, ze swoimi emocjami, doświadczasz zmniejszenia napięcia, ożywienia, a Twoje ciało zyskuje większy dostęp do kreatywnej energii. To możliwość spotkania siebie i innych osób w tańcu, skupienia się na sobie, uważności w szerszym nie tylko intelektualnym aspekcie. To czas aby "pomyśleć przez ciało"

Co zrobić, żeby wziąć udział w wieczorze?

Ze względu na ograniczona w grupie ilość miejsc, o uczestnictwie w warsztacie decyduje kolejność zgłoszeń. Koszt udziału w wieczorze piątkowym 18.30- 21.30 wynosi 90 pln. Opłatę należy uregulować najpóźniej dwa tygodnie przed warsztatem-przelewem na konto KredytBank 06150010701210700938720000 z dopiskiem &bdquo;wieczór&rdquo;. Opłata w sytuacji rezygnacji do 5 listopada jest zwrotna, w późniejszym terminie przepada. Zapisy: Agnieszka Sokołowska, email: info@terapiatancem.com.pl , tel 0604 537 533.

Styl pracy-ważna jest gotowość do dzielenia się swoim ruchem i tańcem z innymi osobami, eksperymentowanie, nie nauka określonych sekwencji ruchowych. Aby wziąć udział w warsztatach wcześniejsze doświadczenie taneczne nie jest wymagane.

