

DEJU UN KUSTĪBU TERAPIJAS ATBALSTA GRUPA GRŪTNIECĒM

Grūtniecība ir īpašs laiks katras sievietes dzīvē. Tas ir pārmaiņām pārbagāts posms, pēc kura nekas vairs nebūs kā agrāk.

Es, **Linda Kante**, **deju un kustību terapeite**, **dūla**, piedāvāju rast spēku un atbalstu šim laika posmam ar grupas palīdzību, kā instrumentu, izmantojot **deju un kustību**.



DKT ir Latvijā atzīta **veselības aprūpes sfēra**, kas izmanto mākslu, lai

- **uzlabotu** klienta fizisko, emocionālo un sociālo veselību un
- **pilnveidotu** viņa dzīves kvalitāti.

Deju un kustību terapeits ir **ārstniecības persona** ar maģistra grādu veselības aprūpē (ĀL, 45.1.; <http://likumi.lv/doc.php?id=44108>).

DKT norise:

- DKT sesiju iesākumā, atkarībā no Jūsu vajadzībām, problēmas/grūtību rakstura, tiek noteikti grupas kopējie mērķi;
- Viena DKT sesija ilgst 1- 1,5h (atkarībā no dalībnieču skaita);
- Tiek radīta droša, uzticību veicinoša vide;
- Sesija sastāv gan no radošām aktivitātēm, gan arī no verbalizācijas;
- Procesā tiek izmantota mūzika, ritms, dažādi kustību uzdevumi un palīgmateriāli jeb rekvizīti (audumi, bumbas, lakati u.c.);
- Sesija noslēdzas ar sarunu, kurā tiek integrēta iegūtā pieredze.

Vairāk info: <http://www.vmnvd.gov.lv/lv/datu-bazes/rstniecib-izmantojamo-medicinisko-tehnoloiju-datu-bze/30-rehabilitacijas-mediciniskie-pakalpojumi/347-pielikumi-izverstie-mediciniskas-tehnologijas-metodes-apraksti-un-citi-materiali/izversts-apstiprinamas-mediciniskas-tehnologijas-deju-un-kustibu-terapija-apraksts>

Jūsu ieguvumi:

- Drošības un atbalsta izjūta;
- Ķermeņa apzinātības paaugstināšanās;
- Savu personisko resursu apzināšanās;
- Savstarpējās/ interaktīvās komunikācijas attīstīšana;
- Sava ķermeņu robežu apzināšanās;
- Savu vajadzību apzināšanās, to realizācija;
- Sava jaunā tēla pieņemšana;
- Sākotnējā kontakta iedibināšana ar savu mazuli;
- Stresa menedžments;
- Emociju atpazīšana;
- Rotaļtiesprieks;
- Pašrefleksijas spējas attīstīšana un jēgas piešķiršana piedzīvotajam.



Uzsākot terapiju, nepieciešams:

- Iepriekšēja pieredze dejošanā **NAV** nepieciešama;
- Grūtniecība ilgst vismaz 12 nedēļas;
- Ārsts **NAV** noteicis kustību ierobežojumus saistībā ar veselības stāvokli;
- Vēlams ieplānot laiku individuālai **BEZMAKSAS** iepazīšanās sarunai, pirms iesaistīšanās grupā vai individuālā terapijā.



Svarīgi: grupa sāk savu darbību, ja to apmeklēt regulāri (10 reizes) piesakās vismaz 6- 10 dalībnieces.

Dalības maksa: 10 eiro par sesiju;

Norises vieta: Baložu iela 18, 2. stāvs;

Norises laiks: otrdienās pl.16.00/ par laiku varam vienoties

Pieteikšanās: linda.kante@gmail.com vai zvanot uz +371 26984995

Papildus informācija: www.dkt.lv un DKT Facebook lapa.