



LATVIJAS DEJU UN KUSTĪBU TERAPIJAS ASOCIĀCIJA

pēc iepriekšēja gada atsaucības arī šogad piedāvā iespēju iepazīt dažādas pieejas un tēmas **deju un kustību terapijas**

MEISTARKLAŠU CIKLĀ

5. aprīlī, 3. un 24. maijā plkst. 11:00 un 13:00

KUR DOMAS MANI VED. MANAS DZĪVES KUSTĪBU RITMI.

RESURSI IR VIENMĒR! STĀSTS KUSTĪBĀ.

CIGUN UN TAIČI ELEMENTU INTEGRĀCIJA DEJU UN KUSTĪBU TERAPIJĀ.

SPĒLĒJAMIES? MĒGINĀM?! DARĀM! - ATMODINI SEVĪ BĒRNU.

Aicināti tie, kurus interesē: iepazīties un pieredzēt, kas ir deju un kustību terapija; dažādu ķermeņa un kustību tehniku un metožu praktiska izpēte; radoša sevis izzināšana un saskarsme ar citiem; resursu atklāšana; rotaļīgums un spontanitāte.

Vietu skaits ierobežots!

Deju un kustību terapija ir veselības aprūpes virziens un mākslas terapijas veids, kas izmanto kustību, lai uzlabotu Jūsu fizisko, emocionālo, kognitīvo (uztvere, atmiņa, domāšana) un sociālo veselību. Atšķirībā no dejošanas un fizioterapijas, nozīme ir fiziskā un emocionālā aspekta mijiedarbībai. Iepriekšēja pieredze dejošanā nav nepieciešama!

Nodarbības vadīs profesionāli un sertificēti deju un kustību terapeiti.

Lūdzam maksāt ar pārskaitījumu:

Biedrība "Latvijas Deju un kustību terapijas asociācija"

Reģ.Nr. 40008117788

Rīga, Mērsraga iela 1-17, LV-1002

Konta nr. LV37HABA0551018407623

Maksājums veicams ne vēlāk kā 1 nedēļu pirms pasākuma.

Viss nodarbību cikls: 50 €

Divas nodarbības: 25 €

Viena nodarbība: 15 €

Informācija un pieteikšanās: dktheistarklases@gmail.com tālr. 26357358

**Meistarklases notiks izziņas, atjaunotnes un kultūras centrā "Miervidi",
Rīgā, Sapieru ielā 1A-1; www.miervidi.lv**

Vairāk par deju un kustību terapiju un meistarklašu vadītājiem www.dkt.lv

5.aprīlis

11:00 KUR DOMAS MANI VED.

Domas, emocijas un no tām izrietošo rīcību deju un kustību terapijā aplūko kopumā. Kā domājam, tā jūtamies un kā jūtamies, tā rīkojamies. Meistarklasē caur dažādām kustību kvalitātēm izzināsim kādas savas domas izpausmi ķermenī un raudzīsimies, kā mainot kustības, mainās mūsu domas.

Vada ZANDA LAUVA sertificēta deju un kustību terapeite. Strādājusi pansionātā „Valmiera”, SIA „Vidzemes slimnīca” rehabilitācijas nodaļā ar pacientiem, kam ir dažādas muguras saslimšanas. Šobrīd strādā ar bērniem un pieaugušajiem krīzes centrā „Valdardze” un grūtniecēm jauno ģimeņu atbalsta centrā “Pūriņu skola”.

13:00 MANAS DZĪVES KUSTĪBU RITMI.

Meistarklasē būs iespēja ielūkoties dažādos kustībā veidotos tēlos, ko sauc par kustību metaforām. Satikšanās ar sevi caur kustību notiek telpā, kur vienādām lietām var būt atšķirīgi stāsti un nozīmes. Atveroties stāstam, atklājas ritms, kas kā dzīves notikums, daļa vai nogrieznis iegūst īpašu skanējumu.

Kopīgi piedzīvosim kustību stāstus un to mijiedarbību, izpētot ritmu dažādību un krāsainību kā neatņemamu individuālās "dejas" sastāvdaļu.

Vada IEVA VĀVERNIECE diplomēta deju un kustību terapeite, veselības aprūpes maģistre. Pētnieciskā tēma – Deju un kustību terapija sievietēm ar emocionālo ēšanu. Vairāku publikāciju par mākslu terapiju autore un līdzautore. Grāmatas "Mākslu terapija" (2011) līdzautore.

3.maijs

11:00RESURSI IR VIENMĒR!

Meistarklase ir paredzēta ikvienam, kas ir saskāries ar pazeminātu garastāvokli. Tiem, kuriem ir pazīstams nogurums, apātija, nevēlēšanas kaut ko darīt un bezspēks. Visdrīzāk, ka šādā stāvoklī arī nav vēlēšanās kontaktēties ar līdzcilvēkiem. Ko tādos gadījumos var darīt?

Nodarbībā mēs pieredzēsim, kā deju un kustību terapijas grupā var atklāt savus resursus un apzināties spēkus, kas dot cerību nākotnei, jo resursi ir vienmēr!

Vada LIDIJA NAUMOVA psiholoģe, diplomēta deju un kustību terapeite, strādā ar pieaugušajiem Neurožu klīnikā „Dzintari”. Psiho-organiskās analīzes apmācības pēdējais gads.

13:00 STĀSTS KUSTĪBĀ.

„Deja ir dvēseles apslēptā valoda” (Marta Grahama)

Bieži vien, stāstot par mums nozīmīgu jautājumu vai problēmu, vārdi izskan, bet nespēj palīdzēt rast risinājumu. Šajā seminārā izmantosim ne vien verbālu situācijas izklāstu, bet ņemsim talkā arī kustību un mākslu, lai paraudzītos uz interesējošo situāciju vai jautājumu un to ieraudzītu caur mākslas prizmu.

Vada KRISTĪNE VENDE, sertificēta deju un kustību terapeite. Šobrīd strādā kā deju un kustību terapeite Bērnu klīniskā universitātes slimnīca novietnē "Gaiļezers", psihiatrijas nodaļā. Ir plaša pieredze darbā ar senioriem un bērniem ar īpašām vajadzībām. Asistente Rīgas Stradiņa Universitātē, Rehabilitācijas fakultātē. Vairāku publikāciju un rakstu autore.

24.maijs

11:00 CIGUN UN TAIČI INTEGRĀCIJA DEJU UN KUSTĪBU TERAPIJĀ.

Cigun – kustības harmonijas un enerģētiskā balansa mācība nāk no tūkstošgadīgas Ķīnas senatnes. Cigun kā atveseļojoša sistēma, arī osteoporozes profilaksei, locītavu, asinsrites un sirds veselības uzlabošanai, līdzīgi kā Taiči enerģiju balansējošā kustība un vingrošanas sistēma, var tikt integrētas DKT darbā ar multiplās sklerozes pacientiem, arī rehabilitācijas procesā pēc insultiem, pacientiem ar dažādām hemiparēzēm, stājas, līdzsvara uzlabošanai, arī līdzsvarojot un stabilizējot emocionālo pusi un veicinot savu resursu apzināšanos.

Vada SOLVITA ZEMĪTE, diplomēta deju un kustību terapeite, sertificēta CiGun instruktore. Manā kustību repertuārā saaudušies daudzējādi strauti – gan flamenko un klasiskais balets, gan aikido, taidzi (yang style), cigun, lokšaušana, reiki undo dinamiskā meditācija, tomēr mēs kopā veidosim jaunu spēka un gaismas zīmējumu savā stājā, gaitā un kustības brīvībā. Uzskatu, ka katrs klients reizē ir arī mans skolotājs un esmu pateicīga par iespēju šai laikā strādāt kopā mūsu dzīvības harmonijai kustībā.

13:00 SPĒLĒJAMIES? MĒGINĀM?! DARĀM! ATMODINI SEVĪ BĒRNU.

Kas ir tas, kas rada vēlēšanos spēlēties? Kā tas var kļūt par daļa no mūsu ikdienas vai profesionālās dzīves? Atklājot sevi kā spēlētāju un iemācoties palikt spēlē. Attīstot zinātkāri, brīnīšanos, domu elastīgumu un rotaļīgu attieksmi! Jo vienu dienu jūs esat spēles dalībnieks, citu – spēles noteikumu radītājs.

Mēģināsim atklāt, kā jūs varat padarīt rotaļīgu vidi ap sevi (meistarklases grupu vai jūsu darba vietu). Strādāsim uz pieredzi orientēti un jūs pārsteigsiet paši sevi.

Vada NATALJA ZEMĪTE, ārste, sertificēta deju un kustību terapeite, veselības aprūpes maģistre. Vairākus gadus strādāju SIA "Salaspils veselības centrs" rehabilitācijas komandā. Strādāju ar grūtniecēm, jaunām māmiņām kopā ar bērniem, ar pieaugušajiem. Atbildes uz jautājumiem, kas rodas ikdienas darbā risinu mācoties.