

STRESS? TRAUKSME? SASPRINGUMS? SPRIEDZE? TUVU IZSĪKUMAM?

Ir īstais laiks iemācīties parūpēties par sevi, savu veselību un personisko labsajūtu.

Deju un kustību terapeite, Linda Kante, piedāvā iespēju piedalīties stresa menedžmenta grupā, kur **drošā un atbalstošā vidē iemācīsieties:**

- ieklausīties savā ķermenī, tā vajadzībās un realizēt tās;
- pateikt "nē!" un "stop!" problēmām;
- atbrīvot savu stresu produktīvā veidā;
- sniegt un saņemt atbalstu;
- relaksēties;
- attīstīt ķermeņa apzinātību;
- ļauties sev, saviem iekšējiem impulsiem;
- rast rotaļāties prieku;
- atpazīt stresa izraisošās situācijas, savu stereotipisko rīcību un izmainīt to;
- izstrādāt katrs savas stresa menedžmenta stratēģijas.



Deju un kustību terapija (DKT) balstās konceptā par ķermeņa un prāta (angl. *body- mind*) saikni, savstarpējo mijiedarbību, respektīvi, ietekmējot vienu, izmainās otrs un otrādi (sīkāk: <http://dkt.lv/lv/kas-ir-dkt/kas-ir-deju-un-kustibu-terapija>).

DKT strādā emocionālā, fiziskā, kognitīvā un sociālā līmenī, veicinot to savstarpējo integritāti, attīstot personas viengabalainību vienotā prāta un ķermeņa veselumā.

DKT galvenā uzmanība tiek veltīta kustībai un ķermenis kalpo kā medijs starp zemapziņu un apziņu. DKT laikā indivīds spēj piekļūt tām savām personības dziļēm, kur ar verbālās psihoterapijas palīdzību ir par maz.

SVARĪGI:

- Iepriekšēja pieredze dejošanā **NAV** nepieciešama;
- Grupa notiek 1x nedēļā;
Rīgā, VCA Pulss 5, Lāčplēša ielā 38, 4.st., 411. kab.;
- Samaksa par sesiju- 15 eiro. Maksājot visu summu uzreiz, ir iespēja saņemt **20% atlaidi** kursam (10 reizes);
- Ir jāsedz samaksa arī par neapmeklēto sesiju;
- Vēlams ieplānot laiku individuālai **BEZMAKSAS** iepazīšanās sarunai, pirms iesaistīšanās grupā vai individuālā terapijā;
- Pieteikšanās: linda.kante@gmail.com vai zvanot +371 26984995.

