

DEJU UN KUSTĪBU TERAPIJAS IEPAZĪŠANĀS NODARBĪBU CIKLS GRŪTNIECĒM

8., 15., 29. jūnijā un 6. jūlijā plkst. 16:00 – 18:00

Var apmeklēt visu nodarbību ciklu vai atsevišķas nodarbības!

Lai varētu piedalīties deju un kustību terapijā, iepriekšēja pieredze dejā nav nepieciešama!



8. jūnijs. VĒRTĪBAS

Grūtniecība topošajā māmiņā izceļ labākās un svarīgākās īpašības. Caur kustībām un ķermeni mēs varam nonākt kontaktā ar sevi un izgaismot šo labo. Nodarbības laikā apzināsim savas šobrīd vērtīgākās kvalitātes un Jausim tām izpausties.

15. jūnijs. RELAKSĒŠANĀS.

Ikdienā mēs esam dažādu stresu ietekmē un atslābināšanās paliek katra paša ziņā. Taču jāņem vērā, ka gaidot mazuli, topošās mammas satraukumi var ietekmēt arī bērnu. Nodarbība tiks veltīta dažādām relaksēšanās metodēm.

29. jūnijs. PĀRMAIŅAS.

Grūtniecība, dzemdības, bērniņš – tajā var būt daudz nezināmā, kas var radīt visdažādākās emocijas, kā pozitīvas, tā negatīvas. Nodarbībā saudzīgi un radoši veltīsim laiku nezināmajam nākotnē un kas zina, kādi pārsteidzoši atklājumi mūs sagaidīs!

6. jūlijs. SADARBĪBA.

Grūtniecība un mazuļa ienākšana pasaulē izmaina savstarpējās attiecības. Uzticēšanās un atbalsts, patstāvība un pašārvība, sadarbība un robežu nospraušana ir tikai dažas no tām, kas var aktualizēties. Nodarbības laikā dosim iespēju sev radoši tās piedzīvot.

Pēc iepazīšanās nodarbībām darbu uzsāks pastāvīga atvērta DKT grupa!

Nodarbības notiek Jauno ģimeņu atbalsta centrā "**Pūriņu skola**",
Valmierā, Beātes ielā 10.

Samaksa:

Viena nodarbība 13 eiro

Viss nodarbību cikls 45 eiro

Nodarbības vada sertificēta deju un kustību terapeite Zanda Lauva.

Pieteikšanās zvanot pa tālr. 26357358 vai rakstot uz e-pastu: zanda.lauva@gmail.com.

Vairāk: www.dkt.lv un <http://purinuskola.weebly.com>

Par deju un kustību terapiju

Deju un kustību terapija (DKT) ir mākslas terapijas veids, kas izmanto deju un kustību, lai uzlabotu Jūsu fizisko, emocionālo, kognitīvo (uztvere, atmiņa, domāšana u.c.) un sociālo veselību.

Mūsu ķermenis un psihe ir savstarpēji mijiedarbīga sistēma, tas nozīmē, ka izmaiņas ķermenī un kustībās rada izmaiņas Jūsu emocionālajā stāvoklī. DKT procesā tiek radīta vide, kurā ir iespējams radoši izpaust savas domas, jūtas un sajūtas un tādējādi panākt izmaiņas kustību stilā, nonākt pie izmaiņām emocionālajā stāvoklī un domāšanas veidā.