

## 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...*

**Linda Kante**- dūla un deju un kustību terapeite- sadarbībā ar **Natalja Zemīte**- deju un kustību terapeite- piedāvā **rast spēku** un **atbalstu** šim laika posmam DKT grupā, 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 1,5-2h;
- Tiek radīta droša, uzticību veicinoša vide;
- Sesija sastāv gan no radošām aktivitātēm, gan no sarunām;
- 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.

### Jūsu ieguvumi:

- Drošības un atbalsta izjūta;
- Ķermeņa apzinātības paaugstināšanās;
- Savu personisko resursu apzināšanās;
- Savstarpējās/ interaktīvās komunikācijas attīstīšana;
- Sava ķermeņa robežu apzināšanās;
- Savu vajadzību apzināšanās, to realizācija;
- Sava jaunā tēla pieņemšana;
- Sākotnējā kontakta iedibināšana ar savu mazuli;
- Stresa menedžments;
- Emociju atpazīšana;
- Rotaļātiesprieks;
- 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 (~12 reizes) piesakās vismaz 4- 10 dalībnieces.

**Dalības maksa:** 15 eiro par sesiju;

**Norises vieta:** Dūlu Māja, Baložu iela 18, 2.st., Rīga;

**Norises laiks:** Ceturtdienas pl.16.00- 18.00;

**Pieteikšanās:** [linda.kante@gmail.com](mailto:linda.kante@gmail.com) vai zvanot uz +371 26984995

**Papildus informācija:** [www.dkt.lv](http://www.dkt.lv) un DKT [Facebook](#) lapā.

