







Deju un kustību terapeite **Lidija Naumova**

aicina Jūs uz personības izaugsmes grupu, kurā Jums būs iespēja:

-  Izpaust apspiestas jūtas kustībā, padziļināt kontaktu ar ķermeni
-  atklāt sevī jaunus resursus, radošas spējas, spontanitāti
-  iegūt pašregulācijas iemaņas
-  paaugstināt pašvērtējumu, pastiprināt pozitīvu paštēlu, nostiprināt identitāti
-  atjaunot apspiesto iekšējo impulsu, ļaujot dabiskajai enerģijai realizē mērķu sasniegšanas procesā
-  atjaunot saikni ar savu patieso būtību, atbrīvojot apspiestas jūtas

Darbā aktīvi tiks izmantotas
deju un kustību terapijas tehnikas (skat. www.dkt.lv)
psihoorganiskās analīzes terapijas metodes (skat. www.poa.lv), darbs ar ķermeni.

Nodarbības notiks vienu reizi nedēļā, **trešdienās no 17:00 līdz 19:30**

Grupās kopējais darba ilgums līdz 1.jūnijam

Maksa - 18€ par vienu nodarbību

**Nepieciešams iepriekš pieteikties uz tikšanos ar grupas vadītāju,
tikšanās ir bez maksas un ilgst vienu stundu.**

Grupā vada
deju un kustību terapeite, psihoorganiska analīzes psihoterapeite,
psihologs, Lidija Naumova.

Telefona numurs, par kuru var pieteikties, kā arī iegūt sīkāku informāciju:

29605089