



Laipni lūdzam apmeklēt atvērtu deju un kustības terapijas grupu!

Grupa strādā regulāri, reizi nedēļā atvērta formātā – tas nozīmē, ka ir iespēja pievienoties grupai visa procesa garumā. Par kavētām nodarbībām nav jāmaksā. Mums izveidojas silta, draudzīga, pieņemoša vide, atvērta jauniem grupas dalībniekiem. Grupas dalībnieku vidējais vecums ir 45+ .

Grupu nodarbības laikā ir iespēja patīkamā veidā izkustēties, izkustināt ķermeni, atjaunot kontaktu ar sevi, izpaust to, kas sakrājies – jūtas un spriedzi. Izbaidīt atslābuma un dziļa miera mirkļus. Uzlādēties, izbaudot pozitīvu noskaņu, atjaunot personīgos resursus dzīves procesa veicināšanai. Un saņemt psiholoģisku atbalstu sarežģītā dzīves posmā.

Pētījumi un dzīve rāda, kā pēc regulāras deju un kustības terapijas nodarbību apmeklēšanas uzlabojas psiholoģiskais un emocionālais stāvoklis, nozīmīgi pastiprinās spēja uzturēt psiholoģisko un emocionālo līdzsvaru. Uzlabojas pašvērtējums un pozitīvs ķermeņa paštēls. Uzlabojas attiecības ar cilvēkiem, pazūd vientulības izjūta. Nozīmīgi samazinās ķermeņa saslimšanas simptomi. Ļoti uzlabojas depresijas ārstēšanas process.

Nodarbības notiek latviešu un krievu valodā.

Nodarbības vieta: Pulkveža Brieža iela 15A, sētas mājā, dz. 106.

Nodarbības notiek sestdienās no 12:00 līdz 14:00.

Maksa par vienu nodarbību 10 eiro.

Lai pierakstītos un uzdotu interesējošos jautājumus, zvaniet man pa tālr. 29605089 vai rakstiet lidan@inbox.lv

Deju un kustību terapiete

Lidija Naumova

