



## Deju un kustību terapijas grupa (oktobris, 2016 – decembris, 2016)

**Aicināti tie, kurus interesē:**

iepazīties un pieredzēt, kas ir deju un kustību terapija  
ķermeņa sajūtu un izjūtu apzināta izpēte  
radoša sevis izzināšana un saskarsme ar citiem  
dažādu ķermeņa tehniku praktiska izpēte  
fiziska sasprindzinājuma atslābināšana  
psiholoģisku grūtību risināšana  
ieraudzīt sevi ar citu acīm

DEJU UN KUSTĪBU TERAPIJAS GRUPĀ pētīsim to, kā ar dažādu ķermeņa tehniku palīdzību iespējams apzināties saikni starp emocijām, prātu un ķermeņa sajūtām. Apzināsimies savus kustību un rīcības modeļus. Pievērsīsim uzmanību tagadnes izjūtai, attīstīsim spontanitāti un ķermeņa sajūtīgumu. Meklēsim savus resursus un iespējas. Šī pieredze var kļūt par tiltu uz personiskām atklāsmēm un jaunām idejām.

Kurss balstās Simonas Orinskas praktiskajā un teorētiskajā pieredzē, deju un kustību terapijas ietvaros izmantojot būtībā, kā arī citu deju un mākslu principus. Kurša ietvaros tiks izmantotas arī kontaktimprovizācijas, improvizācijas dejas, autentiskās kustības un citas pieejas. Iepriekšēja pieredze dejošanā nav nepieciešama!

**Deju un kustību terapija** ir mākslas terapijas veids, kas izmanto kustību, lai uzlabotu Jūsu fizisko, emocionālo, kognitīvo (uztvere, atmiņa, domāšana) un sociālo veselību. Atšķirībā no dejošanas un fizioterapijas, nozīme ir fiziskā un emocionālā aspekta sintēzei.

**DKT grupas ietvaros notiks 12 sesijas.** Ja grupa vienojas, deju terapijas procesu iespējams turpināt (iepriekšējā grupa vienojās par 15 sesijām). Norises vieta – Mākslu terapijas telpa (Miera iela 15).

**Norises laiki:** pirmdienās plk. 17.30 – 19.30

10., 17., 24., 31. okt., 7., 14., 21., 28. nov., 5., 12., 19. dec.

un 17.dec. 11:00 – 13:00

**Pieteikšanās:** Lūgums atsūtīt pieteikuma vēstuli un kontaktinformāciju līdz **3. oktobrim:** [SimonaOrinska@inbox.lv](mailto:SimonaOrinska@inbox.lv), mob.t. 29394500. Lūgums rezervēt laiku un vienoties ar grupas vadītāju par individuālām bezmaksas pārrunām (apm. 30-40 min) divu nedēļu laikā pirms grupas sākuma. Dalības maksa par grupu – EUR 200,-. Ir iespēja maksāt pa daļām.



Kursu vada Simona Orinska – mākslas, kā arī veselības aprūpes maģistre, sertificēta deju un kustību terapeite, supervizore, horeogrāfe, būtībā māksliniece. Grupas vada kopš 2009. gada.

**Vairāk info:** [www.simonaorinska.info](http://www.simonaorinska.info); [www.dkt.lv](http://www.dkt.lv)