

Atvērtā deju un kustību terapijas grupa mammām „Atgriešanās pie sevis”

Uz nodarbību aicinātas mammas, kurām bērni ir dzimuši nesen vai arī jau kādu laiku atpakaļ un kuras lielāko daļu sava laika ir veltījušas bērniem, taču šobrīd arvien vairāk sajūt vēlmi „atgriezties pie sevis”.

Nodarbībās jūs būsiet aicinātas:

- veltīt rūpes un uzmanību pret sevi,
- sajust savas vajadzības un vēlmes,
- labvēlīgi izjust savu ķermeni,
- piedzīvot kustību prieku,
- atrast savu vietu jaunajā pasaules kārtībā,
- gūt savstarpēju atbalstu.

Deju un kustību terapija ir mākslas terapijas veids, kas savā darbā izmanto deju un kustību, lai uzlabotu jūsu fizisko, emocionālo, kognitīvo (uztvere, atmiņa, domāšana u.c.) un sociālo veselību. Deju un kustības terapijas procesā, atšķirībā no dejošanas un fizioterapijas, nozīme ir savstarpējai radošai sadarbībai un pārdomām par šo procesu. Lai piedalītos deju un kustību terapijā, iepriekšēja pieredze dejā nav nepieciešama.

Grupa ir atvērta, tas nozīmē, ka jaunas dalībnieces var pievienoties jebkurā laikā.

Grupa notiek **otrdienās plkst. 18:00-20:00** Jauno vecāku atbalsta centrā „Pūriņu skola”, Valmierā, Beātes ielā 10

Maksa par sesiju 13 eiro

Grupu vada **Zanda Lauva** veselības aprūpes maģistre, sertificēta deju un kustību terapeite, supervizore. Kā deju un kustību terapeite strādā kopš 2009. gada. Vairāk par deju un kustību terapiju un Zandu www.dkt.lv

Pieteikšanās pa tālr. 26 357 358 vai e-pastu: zanda.lauva@gmail.com. Pirms iesaistīšanās grupā, lūdzu, rezervēt laiku individuālai 45-60 min bezmaksas sarunai ar grupas vadītāju.

Dalībnieku skaits grupā ierobežots! Grupa uzsāksies, kad būs pieteikušās vismaz četras dalībnieces.