



Laipni lūdzu apmeklēt deju un kustību terapijas grupu!

Grupu nodarbības laikā ir iespēja patīkamā veidā izkustināt ķermeni, atjaunot kontaktu ar sevi, izpaust to, kas sakrājies – jūtas un spriedzi, izbaudīt atslābuma un dziļa miera mirkļus, uzlādēties ar pozitīvu noskaņojumu, atjaunot personīgos resursus dzīves procesa veicināšanai, kā arī saņemt psiholoģisku atbalstu sarežģītā dzīves posmā.

Pētījumi un dzīve rada, kā pēc regulārām deju un kustības terapijas nodarbībām uzlabojas psiholoģiskais un emocionālais stāvoklis, nozīmīgi paaugstinās spēja noturēt psiholoģisko un emocionālo līdzsvaru, uzlabojas pašvērtējums un nostiprinās pozitīvs ķermeņa paštēls, uzlabojas attiecības ar cilvēkiem, izzūd vientulības izjūta, nozīmīgi samazinās ķermeņa saslimšanas simptomi, ļoti uzlabojas depresijas ārstēšanas process un attīstās pašregulācijas spējas un atslābināšanās iemaņas.

Grupa strādā regulāri – vienu reizi nedēļā atvērtā formātā. Tas nozīmē, ka jums ir iespēja iesaistīties grupā visā procesā garumā. Par kavētām nodarbībām nav jāmaksā. Mums veidojas silta, draudzīga, pieņemoša un jaunai pieredzei atvērta grupa.

Nodarbības notiek kā latviski, tā arī krieviski.

Nodarbību vieta: Pulkveža Brieža15a, sētas mājā, dz.106.

Nodarbības notiek trešdienās plkst. 18:30 – 20:00.

Maksa par vienu nodarbību 10 eiro.

Lai pieteiktos un uzdodu jautājumus, zvaniet man pa tālr. 29605089 vai rakstiet uz e-pastu: lidija.naumova@inbox.lv

Lidija Naumova