



Deju un kustību terapijas grupa (janvāris, 2017 – aprīlis, 2017)

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. Norises vieta – MĀ TELPA (Miera iela 15).

Norises laiki: sestdienās plk. 11.00 – 13.00

28.janv., 4., 11., 25.feb., 4., 11., 18., 25.marts, 1., 8., 22., 29.aprīlis

Pieteikšanās: Lūgums atsūtīt pieteikuma vēstuli un kontaktinformāciju līdz **20. janvārim:** 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. Pirmās 2 sesijas ir atvērtas un ir iespēja pieteikties/atteikties no dalības grupā. Atteikšanās gadījumā pirmā iemaksa (50 eur) netiek atgriezta.



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; www.dkt.lv