

Deju un kustību terapijas cikls topošajām māmiņām

Ja tu esi +/- 20-30tajā gaidīšanas nedēļā, esi laipni aicināta pievienoties šai grupai!

Deju un kustību terapijā jums būs iespēja:

- Jēgpilni izkustēties gan mūzikas, gan klusuma pavadījumā,
- Veidot uzticēšanās pilnas attiecības pašai ar sevi un mazuli,
- Iepazīt labāk gan sevi, gan savu mazuli kustībā,
- Radošā veidā iepazīt ar grūtniecību saistītās aktualitātes,
- Izmantojot deju, kustību, mūziku, krāsainus audumus, tēlus un simbolus, izstrādāt un atbrīvoties no trauksmes, bailēm uc. emocijām,
- Ķermeniskā pieredze ir visīsākais ceļš risinājumu meklējumos,
- Socializēties ar citām topošajām māmiņām,
- Uzdot jautājumus profesionālam speciālistam,
- Saņemt informatīvu un emocionālu atbalstu,
- Apgūt elpošanas, vizualizācijas tehnikas, meditācijas,
- Tiks atvēlēta viena sesija dzemdību pozu izpētei kopā ar partneriem.

Deju un kustību terapiju vadīs
sertificēta deju un kustību terapeite, fizioterapeite un dūla apmācībā-
Linda Kante (<http://www.dkt.lv/lv/terapeiti/>).

- Pirms grupas uzsākšanas, ir nepieciešams vienoties ar terapeiti par sākotnējo **individuālo BEZMAKSAS** iepazīšanās tikšanās reizi;
 - Iepriekšēja pieredze dejošanā **nav** nepieciešama.
 - Grupa notiek katru **otrdienu pl.18.00-19.30** Lāčplēša ielā 38 (VCA "Pulss 5").
- Esi mīļi gaidīta! :)



PIETEIKŠANĀS:

linda.kante@gmail.com

+371 26984995 (Linda Kante).

Samaksa par sesiju- 15 eiro.