

Tutustu Tanssi-liiketerapiaan

Liikkeestä inspiraatiota ja voimavaroja uuteen vuoteen!

Tervetuloa tutustumiskurssille kokeilemaan tanssi-liiketerapeuttista työskentelyä. Koe liikkeen itsetuntemusta ja voimavaroja vahvistava vaikutus.



Tanssi-liiketerapia kuuluu luoviin taideterapioihin, joissa terapeuttinen työskentely tapahtuu luovan toiminnan, liikkeen ja kehollisuuden kautta.

Kehotietoisuuden lisääntyessä ihmiselle avautuu mahdollisuuksia kokea ja ilmaista itseään, olemassaoloaan ja omaa tarkoitustaan aidommin ja selkeämmin.

Ryhmämuotoisessa terapiassa on mahdollista tarkastella turvallisessa ympäristössä itseään myös suhteessa muihin. Ryhmämuotoinen tanssi-liiketerapia soveltuu niin hyvinvoinnin tueksi, kuin myös mielenterveyden pulmien hoitoon.

Kurssin aikana tutkimme kehon ja mielen yhteyttä sekä etsimme arvostavaa, kuuntelevaa suhtautumista omaan kehoon ja liikeilmaisuuksiin. Työskentely sisältää erilaisten liike-, mielikuva- ja rentoutusharjoitusten sekä muiden luovien menetelmien vuoropuhelua ja yhteistä jakamista. Inspiraatiota harjoituksiin haemme elementeistä: maa, vesi, tuli, ilma ja tila.

Tutustumistarjoushinta: 90 € (4 x 1,5h). Kurssiryhmään mahtuu 4-8 henkilöä.

Aika: tammikuussa, tiistaisin klo 17.30-19.00 (10.1, 17.1, 24.1, 31.1)

Paikka: Eheys-keskus: Malminraitti 17 b, 00700 Helsinki, 4. Krs.

Ilmoittaudu mukaan 7.1. mennessä sähköpostilla tai puhelimitse.

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä ja kysy lisää:
Satu Haapanen, tanssi-liiketerapeutti (taideyliopisto)
satu.haapanen(at)gmail.com, 050 525 0735
(minulta voi tiedustella myös yksilöterapia-aikoja)

Lisätietoa tanssi-liiketerapiasta saat osoitteesta: www.tanssiterapiayhdistys.net