

Taneční a pohybová terapie pro

Jarní ladění duše i těla

Cítíte se už unavení z dlouhé zimy?

Vyčerpalo Vás zkouškové období?

Cítíte se trochu nepohodlně ve svém těle?

Rádi byste se dostali blíže ke svému pravému „já“?

Chtěli byste si užít radost z pohybu, tance a hudby, aniž byste museli umět tančit?

Zajímá vás moudrost vašeho těla?

Právě pro Vás je určen **seberozvojový zážitkový kurz taneční a pohybové terapie** zaměřený na rozvoj sebeúcty, sebevědomí, vymezení vlastních hranic, posílení tělesného uvědomění, potvrzení vlastních zdrojů, podporu životní energie, radosti a vitality i péči o uspokojující mezilidské vztahy.

Program vychází z předpokladu, že tělesné a psychické procesy jsou propojené a vzájemně se ovlivňují. Je založen na principech soudobé tanečně pohybové terapie a bioenergetiky.

Budeme tančit, pracovat s tělem, pohybem, dechem, hlasem, energií, hudbou i tichem.

Program bude probíhat v uzavřené skupině maximálně 16 účastníků. Pro jeho absolvování nemusíte mít zkušenost s žádnou taneční technikou.

Kdy a kde: Kurz v rozsahu 32 vyučovacích hodin proběhne ve čtyřech blocích v Brně, v tělocvičně FF MU na Veveří ul. č. 28, vždy v pátek od 9 do 16 hodin. Účastníci obdrží **osvědčení** o absolvování. Kurz probíhá pod záštitou Akademického centra poradenství a supervize.

Termíny jednotlivých setkání na jaře 2012:

- 9. března
- 23. března
- 13. dubna
- 27. dubna

Cena celého programu: 3 300 Kč

Lektorky:

PhDr. **Jaroslava Dosedlová**, PhD. - psycholožka a terapeutka s výcviky v tanečně-pohybové terapii ve Francii, v systemické rodinné terapii a na tělo orientované psychoterapii. Vede kurzy taneční terapie od roku 1998 a učí předmět taneční terapie pro studenty psychologie na FF MU.

Mgr. MgA. **Helena Bezděková** - psycholožka a psychoterapeutka s výcviky v Gestalt terapii a neverbálních technikách, absolventka herectví se zaměřením na autorskou tvorbu a pedagogiku na DAMU. Přes 10 let se věnuje tanečnímu výrazu v rámci afrického tance, současného tance a flamenka. Od roku 2006 vede kurzy zaměřené na rozvoj sebepoznání.

Příhlášky a případné **dotazy**, prosím, posílejte do 26.2.2012 na dosedlova@mail.muni.cz

Potvrdíme Vám, zda je ještě volné místo. Pak, prosím, uhrad'te celou částku nebo zálohu ve výši 1500Kč na účet 3829352001/5500 v Reiffeisen Bank do 29.2.2012. Tím budeme Vaši rezervaci považovat za závaznou.

PŘIHLÁŠKA:

Jméno a příjmení

e-mail

Obor studia či zaměstnání

Věk

Motivace, předchozí zkušenosti

Z ohlasů účastníků Jarního ladění 2011:

„V dnešní době má spousta lidí různé problémy. Mě třeba vyčerpává zima, špatné počasí a do toho ještě zkouškové období na konci zimního semestru. Potřebovala jsem „dobít baterky“ a jsem hrozně ráda, že jsem k tomu mohla využít kurzu s názvem Jarní ladění. Nikdy jsem nezažila tak příjemnou a povzbuzující kolektivní činnost, která byla pestrá, nápaditá a povzbuzující. Po každém kurzu jsem se cítila skvěle, příjemně unavená a plná zážitků. Naše lektorky byly vynikající, přátelské a ukázaly profesionální přístup. Moc jim děkuji a program vřele doporučuji všem!“

Iveta Machová

„Kurz Jarní ladění mi výborně „dobíjel baterky“, naplnil mě příjemnými pocity a pomohl mi uvědomit si, co se ve mně děje a proč. Díky tomuto kurzu jsem si dokázala pojmenovat a vlastně i vyřešit to, co už mě dlouho trápilo. A jako bonus jsem si odnesla neopakovatelné zážitky, po každém dni skvělou náladu a mnoho podpory od skvělých lidí.“

Petra Kočová

„Ze začátku kurzu Jarní ladění jsem byla poměrně skeptická, ale během čtyř setkání jsem na sobě určitě pocítila změny. Našla jsem skvělé kamarádky, objevila ženskou sílu (jakkoliv hloupě to zní) a zažila mnoho různých emocí. Chce to ochotu angažovat se a otevřít, zisky jsou ale veliké. Mohu jen doporučit!“

Michaela Pličková

„Pohybové techniky, které jsme v kurzu Jarní ladění, vyzkoušely, rozvinuly moji osobnost v mnoha směrech. Díky nim jsem si více uvědomila své tělo i jeho omezení, ženskost, ale také svou osobnost. Pojmenování pocitů, které ve mně jednotlivá cvičení vyvolala, mi pomohlo pochopit, z čeho mohou pramenit případné problémy, ať už při komunikaci s osobami blízkými i novými. Díky spontánnímu, upřímnému a aktivnímu přístupu Jarky a Helenky bylo lehké zapojit se do aktivit naplno a beze studu. Kurz se nakonec stal místem, kde se vytvořila nová, pevná přátelství, opírající se o energii „kmene“, který zde během kurzu vznikl. Budu se těšit na další setkání.“

Pavla Pinkasová