

DEJU UN KUSTĪBU TERAPIJAS LABORATORIJA

22. februārī plk. 12:00-17:30

“MANS ĶERMENIS KĀ RESURSS”

Aicināti tie, kurus interesē:

- ⌚ iepazīties un pieredzēt, kas ir deju un kustību terapija
- ⌚ savu resursu apzināšana
- ⌚ ķermeņa sajūtu un izjūtu apzināta izpēte
- ⌚ emociju ekspresija dejā un kustībā
- ⌚ radoša sevis izzināšana un saskarsme ar citiem
- ⌚ dažādu ķermeņa tehniku praktiska izpēte, relaksācija



Gada sākums ir pārmaiņu laiks, kad jaunais vēl rodas un iepriekšējais vairs nešķiet tik aktuāls. Šajā situācijā ir svarīgi apzināt savus resursus un vajadzības, kurā virzienā meklēt savu pašrealizācijas ceļu – lai atbrīvotu vietu jaunai pieredzei– jaunām izjūtām, jaunai attieksmei pret sevi, jaunām attiecībām. Pirms spert nākamo soli, mēs apzināties, kur esam šobrīd un ko gribam sasniegt nākotnē.

DEJU UN KUSTĪBU TERAPIJAS LABORATORIJĀ 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 un attīstīsim spontanitāti. Meklēsim savus resursus un spējas. Šī pieredze var kļūt par tiltu uz personiskām atklāsmēm un jaunām idejām.

Seminārs balstās Simonas Orinskas praktiskajā un teorētiskajā pieredzē, deju un kustību terapijas ietvaros izmantojot buto dejas principus. Semināra ietvaros var tikt izmantotas arī kontaktimprovizācijas, improvizācijas dejas, autentiskās kustības, buto, kustību teātra, relaksācijas un citas pieejas.

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. **Buto** ir Japānā radusies laikmetīgās dejas forma, kas tiek saukta par “ķermeņa arheoloģiju”. Iepriekšēja pieredze dejošanā nav nepieciešama!

Seminārs notiks 22. februārī, svētdienā plkst. 12:00 – 17:30 (plānota pauze). **Vietu skaits ierobežots. Vieta:** “Tehniskās Jaunrades Nams ANNAS2”, Annas ielā 2. **Pieteikšanās:** Lūgums atsūtīt īsu motivācijas vēstuli un kontaktinformāciju līdz **18.februārim:** Simona.Orinska@gmail.com, mob.t. 29394500. Kursa noslēgumā ir iespēja iegūt LATVIJAS DEJU UN KUSTĪBU TERAPIJAS ASOCIĀCIJAS izsniegtu apliecību par dalību seminārā 5,5 stundu apjomā. **DALĪBAS MAKSA: 10 eur.**



Semināru vada Simona Orinska – mākslas, kā arī veselības aprūpes maģistre, sertificēta deju un kustību terapeite, supervizore, buto māksliniece.