

Living Body – Integracja



Warsztaty pracy ze świadomością ciała

Pamiętaj, że lojalne ciało jako pierwsze sygnalizuje, że coś jest nam potrzebne, po to, aby nie tylko przeżyć - ale aby kwitnąć. - Ciało to nie tępy służący, ale boski towarzysz."

1. P. Estes

**obraz - Christian Schloe*

Spotkania z wykorzystaniem ruchu spontanicznego, elementów pochodzących z systemów gimnastyki różnych kultur, muzyki świata, technik relaksacyjnych i medytacyjnych oraz technik teatralnych. Na warsztatach będziemy łączyć doświadczenie z refleksją.

Warsztaty są dla wszystkich, którzy chcą nawiązać bliższy kontakt ze swoim ciałem, popracować nad integracją i komunikacją w obszarze psyche – soma. Towarzyszyć nam będzie trochę teorii na temat współzależności, współpracy i jedności psycho-fizycznych wymiarów naszego istnienia. Podczas tego cyklu szczególną uwagę będziemy poświęcać integracji, dążąc do dotknięcia uwagą wszystkich wymiarów ciała. Będą nam towarzyszyć ruch, słowa i sztuki plastyczne. Będziemy również eksplorować symboliczne podejście do ciała.

Prowadzenie: Marta Szczukiewicz – psychoterapeutka, arteterapeutka analityczna / Polskie Towarzystwo Psychoanalizy Jungowskiej / Polskie Stowarzyszenie Terapii przez Sztukę:

„Pierwsze spotkania Living Body nosiły tytuł First Steps - pierwsze kroki, obecne nazywają się Integracja, a następne – zobaczymy :). Nieważne gdzie teraz się znajdujesz, co myślisz o swoim ciele, jak się w nim czujesz, jeśli temat integracji ciała Cię porusza – zapraszam na warsztaty. Myśląc o tych warsztatach przychodzi mi na myśl styl jogi mysore, gdzie każda/każdy podąża w swoim tempie do swojego celu – tylko Wy je znacie.”

Spotkania w piątki od września, po zebraniu się grupy w godz. 19.00- 21.00 lub 18 -20 (do ustalenia). 12 spotkań po 2 godziny. Konieczne są wcześniejsze zgłoszenia i rezerwacja miejsca. Cena: 600 zł. 50 zł/spotkanie. Chętni otrzymają zaświadczenie uczestnictwa w warsztatach. Miejsce - Poznań. Zgłoszenia na warsztaty, informacje: marta@artandpsyche.com.pl, tel.: 882 724 679.