

## Grupy prowadzone metodą psychoterapii tańcem i ruchem:

Grupa terapii tańcem i ruchem - Poradnia Profilaktyki i Leczenia Uzależnień Monar, Poznań. Grupa rozpocznie się 22.09.2010, czas trwania sesji 16:30-18:30, udział w terapii jest bezpłatny, czas trwania grupy 15 sesji, grupa przeznaczona jest dla osób: które ukończyły podstawowy etap terapii uzależnień, współuzależnionych, są członkami rodzin lub opiekunami osób uzależnionych, utrzymują abstynencję co najmniej rok, zwykle unikają wyrażania uczuć albo doświadczają swych emocji używając nieadekwatnych słów, doświadczają uczuć czy przeżyć w sposób tak przytłaczający, że wyrażanie ich słowami staje się niemożliwe, problemy swe odzwierciedlają w sylwetce ciała, w trudnościach w poruszaniu się doświadczają stałych napięć czy zablokowania pewnych części ciała mają kłopoty związane z zaburzonym obrazem własnego ciała, chcą poprawić osobiste umiejętności w porozumiewaniu się. Sekretariat tel: 0 61 868 72 27, Poradnia Profilaktyki i Leczenia Uzależnień MONAR ul. Grunwaldzka 55 (pawilon18) Poznań

Grupa Terapii Tańcem i Ruchem &ndash; Poznań, czwartki g. 19.30-21. Grupa zacznie się 30 września lub 7 października. Zapraszam osoby, które chciałyby doświadczyć wewnętrznej siły i równowagi poprzez kontakt ze sobą, swoim ciałem i ruchem, a także poprzez kontakt z innymi; lepiej radzić sobie z emocjami i stresem; zwiększyć dostęp do pełniejszego odczuwania i wyrażania, pogłębić świadomość relacji ciało &ndash; umysł, pełniej wykorzystywać swoje możliwości, budować satysfakcjonujące relacje z innymi. Z tej grupy mogą także skorzystać osoby pracujące lub przygotowujące się do pracy z ludźmi, np. w dziedzinie choreoterapii, psychoterapii, psychologii, terapii zajęciowej, pedagogiki i edukacji. Miejsce w Centrum Poznania jest uzależnione od wielkości grupy (6-14 osób) i zostanie podane w późniejszym terminie. Czwartki 19-20.30 (15 półtoragodzinnych sesji). Przed udziałem w grupie należy zgłosić się na indywidualną konsultację. Prowadzenie: Justyna Torłop. Więcej informacji: [www.strefaruchu.pl](http://www.strefaruchu.pl), zapisy: tel. 792 238 209, e-mail: [strefaruchu@home.pl](mailto:strefaruchu@home.pl)

&ldquo;Świadome relacje&rdquo; &ndash; Grupa terapii tańcem i ruchem, Warszawa, Wtorki 18-19:30. Zapisy i konsultacje do grupy już trawją! Grupa rozpocznie się w październiku 2010. Grupa poświęcona jest naszym relacjom z innymi a także samymi sobą. W trakcie 16 cotygodniowych spotkań będziemy eksplorować nasze potrzeby i problemy związane z relacjami. Dzięki kreatywnemu potencjałowi grupy dotrzemy do połączenia pomiędzy naszymi przeżyciami i ich ruchową ekspresją. Osoba uczestnicząca w procesie grupy &rdquo; Świadome relacje&rdquo; pełniej wykorzystuje swój potencjał, bardziej satysfakcjonująco radzi sobie z emocjami, świadomie kształtuje relacje ze sobą i swoim otoczeniem. Prowadząca Aleksandra Łukasiewicz. Zapisy : 607 128 481, [psychoterapiatancem@gmail.com](mailto:psychoterapiatancem@gmail.com), szczegóły na [www.terapiatancem-iba.pl](http://www.terapiatancem-iba.pl)

Poruszenie- grupa rozwoju osobistego (15 spotkań) Warszawa, od października 2010. Cotygodniowe spotkania grupy odbywać się będą we czwartki, w godz 19.30-21.00, Na. ul. Grochowskiej 262 (dojazd pod sam budynek tramwajem nr 8 ze stacji Centrum). Kogo zapraszam?

Jeśli chcesz się sobie przyjrzeć, zobaczyć jak twoje ciało i ruch odzwierciedlają to jaką jesteś osobą. Jeśli jest ci ciasno i niewygodnie, szukasz dla siebie większej przestrzeni i więcej możliwości wyboru. Jeśli czujesz, że nie wykorzystujesz w pełni swoich możliwości. Jeśli twoje ciało nie zawsze chce wyrażać to, co mówią słowa. Jeśli trudno ci być z innymi ludźmi, albo po prostu chcesz się czuć między nimi swobodniej- poruszaj się. Ruch to zmiany. Z lekkości do ciężaru, od zapadniętej klatki do pełnego oddechu, od delikatnego stąpania do zdecydowanych kroków. Zmiany w ruchu, jeśli są

świadome, to zmiany, które można przenieść do swojego życia. Zapraszam także przyszłych i pracujących choreoterapeutów. Prowadząca: Katarzyna Dańska-Janowska, [danska@terapia-tancem.pl](mailto:danska@terapia-tancem.pl)  
tel. 501 637 844 [www.terapia-tancem.pl](http://www.terapia-tancem.pl)

Grupa Ruchu Autentycznego, październik-maj, Warszawa

8-miesięczna

grupa rozwojowa prowadzona metodą Ruchu Autentycznego rozpocznie się w połowie października 2010. Spotkania grupy będą się odbywały w Warszawie w poniedziałki w godz. 18.30-20.30 od października do końca maja. Koszt udziału w grupie wyniesie 220zł miesięcznie. Grupa otwarta jest dla osób, które brały udział w warsztatach Ruchu Autentycznego. Najbliższy warsztat 9-10 października w Warszawie. Na kwalifikacje, które odbędą się pod koniec września (dla osób, które już wcześniej brały udział w warsztatach RA) oraz w październiku będzie można umówić się drogą telefoniczną (502 687 353) lub mailową [zpedzich@instytutdmt.pl](mailto:zpedzich@instytutdmt.pl)

Taniec Pełnego Życia - grupa terapeutyczno-rozwojowa prowadzona metodą Terapii tańcem i ruchem dla osób chcących poczuć swoją wewnętrzną siłę, lepiej radzić sobie z rozpoznawaniem i wyrażaniem emocji oraz budowaniem relacji. "Relacja zaczyna się w najbliższym domu, czyli w ciele. Jaką relację znajdziemy w sobie, taką zbudujemy na zewnątrz". Zapisy do zaczynają się w sierpniu. Grupa rozpocznie się 8 listopada 2010 i potrwa do 7 marca 2011. Sesje będą odbywały się w poniedziałki od 19.15 do 20.45. Całość obejmuje 16 spotkań półtoragodzinnych. Zapraszam osoby, które chcą: pogłębić świadomy kontakt z własnym ciałem, poszukać połączenia pomiędzy uczuciami a tym, co wyraża się w ruchu, lepiej rozpoznawać swoje potrzeby oraz budować bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi. Przed udziałem w grupie zapraszam na indywidualną konsultację. Informacje i zapisy: Agnieszka Sokołowska 604 537 533, email: [info@terapiatancem.com.pl](mailto:info@terapiatancem.com.pl), więcej informacji na [www.terapiatancem.com.pl](http://www.terapiatancem.com.pl)

Antystres &ndash; terapia tańcem i ruchem w radzeniu sobie ze stresem, Poznań, piatki 18-20. Od 19 listopada. Grupa dla osób odczuwających nadmierne skutki stresu. Sesje będą się odbywać w dwa razy w miesiącu. Otwierając się na doświadczanie poprzez ciało i ruch możemy przepracować i rozwikłać swoje wewnętrzne konflikty, lepiej radzić sobie ze stresem i trudami codzienności, zapobiegać gromadzeniu napięć, blokowaniu swojej energii i zwykłemu zmęczeniu. Poprzez swobodę ruchu, przy jednoczesnym wykorzystaniu technik improwizacji tańca i pracy z ciałem będziemy pogłębiać świadomość własnej cielesności, szukać równowagi psycho-fizycznej, a także uczyć się odprężać i mobilizować zgodnie z własnymi potrzebami tak aby, pełniej wykorzystywać swoje możliwości i w konsekwencji zbudować własną drogę do twórczego, satysfakcjonującego życia. Przed udziałem w grupie należy zgłosić się na indywidualną konsultację. Prowadzenie: Justyna Torłop. Więcej informacji: [www.strefaruchu.pl](http://www.strefaruchu.pl), zapisy: tel. 792 238 209, e-mail: [strefaruchu@home.pl](mailto:strefaruchu@home.pl)

Grupa terapii tańcem i ruchem - Akademia Walki z Rakiem i Centrum Psychoterapii Integralnej, Poznań, data rozpoczęcia 20.01.2011, udział w terapii jest bezpłatny, grupa przeznaczona jest dla osób: doświadczających choroby nowotworowej, które są członkami rodzin lub opiekunami osób chorych na raka. Kontakt z prowadzącą : Agnieszką Lugierską tel. 0601591113, [a.lugierska@cpi.poznan.pl](mailto:a.lugierska@cpi.poznan.pl), [www.cpi.poznan.pl](http://www.cpi.poznan.pl), miejsce: Centrum Psychoterapii Integralnej ul. Wierzbęcice 18/5 Poznań, 061 8 202

746, info@cpi.poznan.pl