

23- 24 Pazdziernik` 10 Londyn

„CISZA – gdzie oddech kreauje ruch”

Terapia Tańcem

”Kiedy tańczę, oddycham,...kiedy oddycham, czuję,...kiedy czuję, słucham,...kiedy słucham, słyszę głos mojej intuicji...Moje ciało wie, w którą stronę podążać...”

Cisza jest wielkim nauczycielem. Cisza, moment integracji pomiędzy jedną aktywnością a drugą; przerwa między słowami. Cisza jak biały kolor zawiera w sobie wszystkie inne kolory, daje nam szansę aby poczuć się częścią czegoś większego niż my sami, połączyć z naszą wewnętrzną mądrością oraz rytmem bez czasu .

To w ciszy łączymy się z uzdrawiającą siłą, ”wewnętrznym uzdrowiaczem”, z głosem intuicji oraz inspiracji. Cisza uczy jak słuchać na głębszym poziomie, jak połączyć się z głębszą częścią naszej psychiki i odnaleźć siłę do wzrostu.

Kluczem do ciszy jest pozycja ”świadka” – wewnętrznego obserwatora samych siebie jak i otaczającej rzeczywistości. To miejsce pozwala aby to co ”Jest” ukazało się ze swojej jasnej jak i z ciemnej strony, cisza pozwala na integrację.

Przy pomocy „wewnętrznego zmysłu”, płynącego z połączenia ciała, umysłu i duszy z oddechem, będziemy doświadczać siebie, wsłuchiwać się w swoje wnętrze, obserwować swoje ruchy, by odnaleźć miejsce regeneracji i uzdrowienia. Wykorzystując spontaniczny ruch, różne formy pracy z ciałem oraz metodę 5 Rytmów, pogłębiać będziemy swój oddech. Szukać będziemy momentu w nas, gdzie mamy sobie przyzwolenie by zaufać sobie oraz otaczającemu światu i poruszać się z tego miejsca. Ryzykując wyjście poza maski i role codziennego życia, szukać będziemy miejsca relaksu, gdzie możemy poprostu być. Odpuszczając ciągłą potrzebę kontroli, poszukiwać będziemy miejsca gdzie życie samo w sobie staje się choreografem.

Będziemy wspólnie tańczyć, odkrywać naszą autentyczność, świętować nasze ciała, odnajdywać lekkość wyrazu.

Warsztat skierowany jest do każdego, bez względu na wiek, płeć czy możliwości ruchowe.

Prowadzi **Katarzyna Pugowska**- Pedagog Zdrowia, Arteterapeuta, Założycielka BodyMinder Therapy Center w Londynie. Od ponad dziewięciu lat praktykuje i tańczy metodę Pięciu Rytmów™ z Gabrielle Roth, aktualnie jest podczas nauczycielskiego treningu. Mieszka i pracuje w Londynie. Jest członkiem Polish Psychologist Club oraz byłym koordynatorem projektu Akademii of Women. Na co dzień pracuje jako Terapeuta z ludźmi upośledzonymi umysłowo oraz prowadzi grupy Terapii Tańcem w UK oraz w Polsce. Z pasją maluje obrazy olejne oraz klei w glinie.

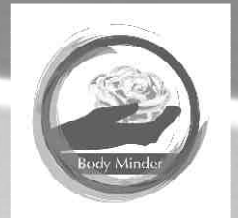
Godziny Sobota 18.30 – 22.00, Niedziela 10.30 – 17.00

Ilość miejsc ograniczona. **Zapisy** przyjmujemy drogą mailową na adres: **bodyminder.eu@googlemail.com**, lub telefonicznie 07886935716

Koszt zajęć £80 przy wpłacie do 15.10.2010 oraz £ 90 po podanej dacie

Rezerwacja miejsca odbywa się poprzez wpłatę bezwrotnej zaliczki £35.

www.bodyminder.eu



W kulturze, która cierpi z powodu nadmiernej aktywności, wymaga odwagi aby zatrzymać się i wsłuchać w nasze potrzeby odnowy oraz uzdrowienia. Wypełniając każdą chwilę działaniem, odcinamy się od naszej wewnętrznej siły. A nawet gdy znajdziemy się w wyciszonych warunkach nasz ”rozpędzony umysł” nie pozwala nam osiąść. Dodatkowo indywidualizacja oraz materializacja naszej kultury daje złudne poczucie kontroli i często dopiero życiowe kryzysy uczą nas że tak nie jest.