

*„Kiedy tańczę, oddycham...kiedy oddycham, czuje...kiedy czuje, słucham...kiedy słucham,
słyszę głos mojej intuicji...moje ciało wie w którą stronę podążać”.*

`MY DANCE`

zamknięta grupa Terapii Tancem i Medytacji w Ruchu

Jak możemy poruszać się w stronę akceptacji siebie samych i innych, gruntując w tym uczuciu bez względu na to, co dzieje się naokoło nas?

Przez okres **dziesięciu tygodni** pracować będziemy z tą samą grupą uczestników. Pozwoli to na wytworzenie głębi procesu, jego bezpieczeństwa oraz `zakorzeni` go w zaufaniu.

Nie będzie nauki kroków, nie będzie zadań, nie będzie przepisu na to jak być. Będzie miejsce i czas na swobodne i spontaniczne doświadczanie siebie w ruchu. Istotna jest obecność i chęć poruszania się. To prosta praktyka, jej efekt może być subtelny, lecz pełny mocy, jeżeli pozwolisz sobie ujawnić się w tańcu.

Zajęcia w oparciu o metodę Pięciu Rytmów oraz formy medytacji w ruchu

Zajęcia skierowane są do każdego, bez względu na wiek, płeć czy możliwości ruchowe

13 Pazdz - 15 Grud. `10 Sroda godz 7.45-9.30 pm

WYMAGANE JEST ZOBOWIĄZANIE DO UCZESTNICTWA W CAŁOŚCI GRUPY

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

KONTAKT:

Kat 0 78 869 357 16, bodyminder@bodyminder.eu www.bodyminder.eu

Koszt: £115 (możliwość opłaty w dwóch ratach w indywidualnych okolicznościach)



Miejsce: Dolna Sala, Holy Trinity Parish Centre, Brook Green, W14 7BL, *Najbliższa stacja: HAMMERSMITH na linii DISTRICT lub HAMMERSMITH & CIT*

Rezerwacja poprzez wpłatę zaliczki bezzwrotnej £45

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