

Savęs pažinimo per judesį grupė

Gyvenime, kaip ir šokyje, siekiame tėkmės, lengvumo ir džiaugsmo, bet dažnai jaučiamės esantys nerangūs ir pasimetę, liūdni ir užklimpe... Tikslingai taikomos judesio užduotys gali padėti atrasti tai, ko nebematome įprastais būdais:

- Suprasti, kokie judėjimo (ir pasirinkimų gyvenime) būdai mums yra įprasti, kurie mus riboja, atrasti naujų ir praturtinančių veikimo galimybių;
- Pažinti sau būdingus santykių mezgimo būdus, ieškoti pusiausvyros tarp vedimo ir sekimo, išraiškos ir klausymo, griežtų ribų ir lankstumo;
- Tyrinėti atramas, mokytis jomis žaisti, o net tik laikytis ir bijoti pasileisti;
- Džiaugtis, atrasti naujus impulsų šaltinius, dažniau patirti tėkmės pojūtį

Šokėjams užsiėmimams bus naudingi plečiant savo judesių repertuarą, siekiant šokį padaryti labiau autentišką ir gyvą, o savęs pažinimo siekiantiems žmonėms – atrasti dar nepažintas savo galimybes ir padaryti gyvenimą panašesnį į šokį.

Užsiėmimus ves Donatas Noreika, psichologas, socialinių mokslų daktaras, judesiu ir galimybėmis jį taikyti savęs pažinimui ir terapijai besidomintis jau keliolika metų, judesio gelmių mokėsis pas A. Giršon, D. Lepkoff, E. Mueller, D. Schwartz, J. Melnik.

Susitikimai vyks nuo rugsėjo 29 d. iki lapkričio 17 d (8 kartai), pirmadieniais 19.00 – 21.00 val., Vilniaus universiteto Sveikatos ir sporto centro salėje (Saulėtekio alėja 2).

8-ių susitikimų ciklo kaina sumokėjus iki rugsėjo 25 d. – 180 Lt / 52 EUR (VU darbuotojams – 90 Lt / 26 EUR, VU studentams – 45 Lt / 13 EUR), vėliau – 200 Lt / 57,92 EUR (VU darbuotojams – 100 Lt / 28,96 EUR, VU studentams – 50 Lt / 14,48 EUR). Rekomenduojame lankyti visą ciklą, tačiau jei neturite tokios galimybės, galite ateiti į atskirus susitikimus. Vieno susitikimo kaina – 30 Lt / 8,69 EUR (VU darbuotojams – 15 Lt / 4,34 EUR, VU studentams – 7,50 Lt / 2,17 EUR).

Registruotis į kursą kviečiame VU Filosofijos fakulteto Psichologinių inovacijų ir eksperimentinių tyrimų mokymo centre, Universiteto g. 9/1 116 k., tel. 268 72 54, el. p.: ptmc@fsf.vu.lt. Jei prieš registruodamiesi turėtumėte kokių nors klausimų kurso vedėjui, be baimės rašykite donatas.noreika@gmail.com ar skambinkite tel. 8 615 71411.

