

Choreoterapia 40h

Górnośląska Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości im. Karola Goduli w Chorzowie zaprasza na kurs Arteterapeutyczny – Choreoterapia 40h.

Celem kursu jest zdobycie wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych z zakresu terapii poprzez ruch i taniec. Nauczysz się stosować ciekawe metody pracy z ciałem i wykorzystywać różne formy ruchu oraz tańca podczas zajęć z dziećmi, młodzieżą, osobami starszymi i niepełnosprawnymi. Nie chodzi tu o taniec jako dziedzinę sztuki, gdyż nie będziesz tutaj dążyć do opanowania czy doskonalenia jakichś konkretnych technik tanecznych.

Istotny jest tu ruch, gdyż ruch oznacza i wyraża życie i składa się na nasz osobisty, niepowtarzalny taniec. Poprzez aktywny udział w zajęciach doświadczysz terapeutycznej mocy tańca i na pewno zyskasz więcej pozytywnej energii. Doświadczysz tego, w jaki sposób uwolnić napięcie nagromadzone w ciele pod wpływem stresu, popracujesz nad świadomością własnego ciała, doświadczysz radości płynącej ze wspólnego tańca w kręgu. Dowiesz się w jaki sposób praca z ciałem i ruchem prowadzi do wzmocnienia poczucia własnej wartości oraz szacunku, zaufania i akceptacji dla siebie i innych. Z pewnością uruchomisz wyobraźnię, czego efektem będzie tworzenie własnych kompozycji tanecznych. Zdobędziesz bogaty warsztat pracy bowiem program kursu przygotowany jest z myślą o tych, którzy szukają kreatywnych, alternatywnych metod pracy terapeutycznej, którzy chcą zdobyć nowe doświadczenie i inspirację do dalszej pracy.

PROGRAM KURSU:

Teoretyczne podstawy choreoterapii.

Czynniki leczące w choreoterapii.

Rozgrzewka uwalniająca jednostkę od napięć i otwierającą drogę do relaksacji.

Ćwiczenia muzyczno – ruchowe (rozciągające, poprawiające koordynację ruchową, elastyczność, miękkość i obszerność ruchu, ćwiczenia wymagające pracy samodzielnej jak i współdziałania z jednym partnerem, kilkoma lub całą grupą).

Improwizacje ruchowe przy muzyce.

Ruch planowany.

Podstawy tańca integracyjnego.

Tańce w kręgu.

Zabawa rytmem, dźwiękiem, tempem.

Znaczenie dotyku, automasaż.

Znaczenie przestrzeni w tańcu i życiu.

Ćwiczenia na rozwijanie świadomości ciała.

Intensyfikacja – doświadczenie różnorodnych odmian ruchu, trudności i wariantów poruszania się w sposób szybki i wolny – ma na celu wykształcenie umiejętności świadomego korzystania z różnych wariantów tempa w życiu codziennym.

Trening terapeutyczny.

CZAS TRWANIA KURSU: 40h