

Choreoterapia 4h

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

PROGRAM KURSU:

1. Głównie techniki pracy

Motywy przewodnim warsztatu jest poznawanie siebie w ruchu i poszerzanie świadomości ciała, a co za tym idzie – siebie. Praca skupia się na poszerzaniu świadomości samego siebie oraz poszukiwaniu nowych rozwiązań i uruchamianiu swojego potencjału oraz na improwizacji w kontakcie, co pozwoli uczestnikom przyrzeć się sobie w relacji z innymi oraz na wzajemną wymianę działań, przeżyć i doświadczeń. Zajęcia sprzyjać mają dobremu samopoczuciu i poznaniu własnych możliwości i ograniczeń oraz pobudzeniu kreatywności by wreszcie na koniec obniżyć napięcia w ciele i wprowadzić się w przyjemny stan relaksacji.

2. Symbolika ciała

Symbolika ciała przedstawia dany temat filozoficzny i psychologiczny, który inscenizowany jest poprzez pracę z ciałem, przechodząc poprzez różne poziomy odczuwania cielesnego (trening odczuwania, ćwiczenia rozluźniające) zmierzając do wyrażenia obrazu symbolicznego. Dzięki temu uczestnicy doświadczają procesu integracji w sferze między innymi: dawania – przyjmowania, prowadzenia – bycia prowadzonym, pomagania – przyjmowania pomocy oraz w relacji ja – inni, wewnątrz – na zewnątrz.

3. Podstawy pracy z emocjami

Poddawany do przepracowania temat zachęca do pracy z własnymi emocjami i wówczas taniec oddaje naszą osobowość, temperament, cechy charakteru i aktualny stan emocjonalny.

Podstawowe elementy tańca – rytm i ruch – stają się drogą do uzyskania harmonii ciała i umysłu, ułatwiają poznanie siebie, swoich emocji i porozumienie z innymi ludźmi.

Pozwalają w bezpieczny i społecznie akceptowalny sposób na ekspresję własnych stanów emocjonalnych, tych pozytywnych i negatywnych.

CZAS TRWANIA: 4h