

DELAVNICA

PRISLUHNI TELESU



IZKUSTVENO-GIBALNA TERAPIJA S STROKOVNO ANALIZO ŽIVČNO-MIŠIČNIH STRUKTUR

Sodobni človek je pogosto tako odtujen od svojega telesa, da ga začuti šele, ko se pojavi bolečina. Toda zakaj bi čakali na bolečino? Prisluhnite sporočilom telesa in zaživite v sozvočju z njim, začutite dušo, ki vam govori skozi telo, odkrijte občutke, ki se skrivajo v vaših mišicah in živcih, ter obnovite harmonijo med duševnim in telesnim, ki sta oba del vašega celovitega bitja.

Delavnico vodita dve izkušeni terapevtki



Josipa Prebeg
je Trainer of Human Resource in plesna terapevtka po metodi *Danza Sensibile*.

V svoji dvajsetletni praksi si je tako doma kot v tujini pridobila bogate delovne izkušnje v individualni in skupinski psihoterapiji ter v vodenju plesnoterapevtskih delavnic. Glavnina njenega dela je usmerjena na oživljanje vseh delov telesa in na skladnost med umom in telesom, da bi postali spet povezani in celi.



Martina Mihić
je dipl. fiziot. in manualna terapevtka s certifikati iz Bownove, kraniosakralne ter

terapije miofascialnih prožilnih točk. Že vrsto let uspešno opravlja zasebno fizioterapevtsko prakso, pri kateri nenehno raziskuje področje psihosomatike. Pri svojem delu vsaj toliko pozornosti kot bolečinam in napetostim v bolnikovem telesu posveča tudi čustvenim in vedenjskim vzorcem, ki stojijo za njimi.

Na delavnici boste skozi izkustvene vaje in gibanje raziskali, kako se vaše čustveno življenje odraža na telesu ter kako vam lahko telo pomaga pri reševanju duševnih napetosti.

Glavni cilji delavnice:

- začutiti svoje telo skozi ples in gibanje
- skozi izkustvene vaje in gibanje odkriti napetosti, asimetrije, omejitve gibanja in bolečine v telesu
- s pomočjo psihoterapevtke poiskati čustvene in fizične vzroke teh napetosti
- ob pomoči fizioterapevtke analizirati in popraviti telesno držo in osnovno telesno gibanje
- predstaviti (psih- in fizioterapevtske) vaje za samopomoč

KJE:

Kulturno umetniško društvo, Baobab
Parmova 25, Ljubljana

KDAJ:

6.11.2010 od 11h do 17h

7.11.2010 od 11h do 17h

CENA:

120 €

(10% popust pri obisku vseh delavnic)

URNIK DELAVNIC 2010/2011

6.11.2010 in 7.11.2010	Prisluhni telesu - Iz kaosa k sebi	cena: 120€
4.12.2010 in 5.12.2010	Medenica moje ravnovesje	120€
5.2.2011 in 6.2.2011	Noge moja stabilnost in moč	120€
5.3.2011 in 6.3.2011	Prsni koš moja Odprtost/svoboda	120€
2.4.2011 in 3.4.2011	Glava in vrat moja pokončnost	120€
7.5.2011 in 8.5.2011	Integracija telesa moja svodoba/pretočnost	120€
4.6.2011 in 5.6.2011	Delavnica v naravi	120€

PRIJAVE do 4.11.2010 na:

tel.: 040 470 095 (Martina) ali martina@sentoria.si

0039 338 177 40 97 (Josipa) ali josipaprebeg@yahoo.it

www.sentoria.si

www.josipaprebeg.com