PSYCHOLOGICZNY UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

TERAPIA TAŃCEM - SŁOWIAŃSKIE ARCHETYPY KOBIET

Cena: 100 zł

Terminy:

Listopad: 8, 15, 22, 29
Grudzień: 6, 13, 20
Styczeń: 3, 10, 17, 24, 31

Dzień: środa

Godziny: 12:30-14:00

Sala: 2.7

Kontakt:

Psychologiczny Uniwersytet Trzeciego Wieku

Kierownik Projektu
JOANNA WALCZAK

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny
Wydział Zamiejscowy z siedzibą w Sopocie,
81-745 Sopot, ul. Polna 16/20

Telefon: 694441739
e-mail: jwalczak@swps.edu.pl

Osoba prowadząca:

Edyta Bonk – psycholog, nauczyciel Uniwersytetu SWPS, certyfikowany Terapeuta Tańcem, instruktor improwizacji tanecznej i symboliki ciała.

UNIWERSYTET SWPS
SOPOT

O szkoleniu:

Warsztaty (dla kobiet) z terapii tańcem to praca z ciałem, wykorzystująca elementy swobodnego tańca, muzykoterapii i relaksacji. Głównym celem takich zajęć jest obniżenie napięcia, poprawa relacji międzyludzkich oraz wzrost samoświadomości. W tym semestrze przyjrzymy się archetypom kobiet, które pojawiały się w podaniach i mitach słowiańskich. Każda symbolizuje jakiś wzorzec kobiecości, przez który będziemy się przyglądać sobie.

Program szkolenia:

1. Zapoznanie
2. Archetypy kobiece
3. Dziewanna
4. Marzanna
5. Rodzanice
6. Makosza
7. Lela
8. Dola
9. Wodzianna
10. Baba Jaga
11. Tańce ze świecami
12. Zakończenie

Korzyści dla osób uczestniczących:

Panie uczestniczące w zajęciach będą miały przede wszystkim okazję do wytańczenia stresu i różnych emocji – od smutnych po radosne. Zajęcia grupowe sprzyjają integracji międzyludzkiej i u wielu osób wzmacniają samopoczucie i samoocenę. Poza tym ruszając ciało, tańcząc wpływamy pozytywnie na naszą kondycję fizyczną i psychiczną. Do tego w tym semestrze uczestniczki poznają archetypowe postacie kobiet z podań słowiańskich.