

RYHMÄVALMENNUS -KEHOLLISUUS & LIIKE-

MITÄ?

Ryhmävalmennus on 5 tapaamiskerran muodossa järjestettävä kehollisuutta käsittelevä kokonaisuus. Tapaamiset alkavat aina teoreettisella keskusteluosuudella ja jatkuvat tanssillisin harjoittein fyysisen liikkeen kautta omaa kehosuhdetta tutkien ja itsetuntemusta vahvistaen. Tarkoitus on lisätä tietoa ja tarjota keinoja psykofyysisen yhteyden vahvistamiseen. Aiheita käsitellään neuromoninaisesta näkökulmasta.

Ryhmää ohjaavat Anabel (fysioterapeutti ja neuropsykiatrinen valmentaja) ja Jelena (erityisohjaaja) Osallistuminen vaatii ilmoittautumisen ja mahdollisuuden sitoutua ryhmän kaikkiin tapaamisiin. Ryhmään otetaan noin 10 henkilöä.

Osallistuminen on maksutonta.

Huom! Ryhmävalmennus järjestetään vain, mikäli ilmoittautuneita on tarpeeksi määräaikaan mennessä.

KENELLE?

Aikuisille neurokirjon ihmisille (diagnoosia ei vaadita), jotka kokevat voivansa hyötyä oman kehotietoisuuden parissa työskentelystä sekä kokevat tanssillisen lähestymistavan mielekkääksi. Mukaan tarvitset avoimen mielen, ripauksen heittäytymiskykyä ja rennot vaatteet, joissa on hyvä liikkua. :)

MILLOIN?

Ti 9.4 klo 13-14.30 Kehotietoisuus
Ti 16.4 klo 13-14.30 Psykofyysinen hyvinvointi
Ti 23.4 klo 13-14.30 Pystyvyys ja rajat
Ti 30.4 klo 13-14.30 Itsemyötätunto ja keho
Ti 7.5 klo 13-14.30 Reflektointi ja kokemukset

MISSÄ?

Suvi Salmi Dance Company:n tiloissa, Pyhäjärvenkatu 1 C, 4.kerros
33200 Tampere eli Nalkalassa, Setlementti Tampereen naapurissa!

ILMOITTAUTUMINEN:

Ilmoittautuminen on auki, kunnes ryhmä täyttyy tai viimeistään 3.4.24. asti.

Ilmoittaudu linkistä: <https://forms.office.com/e/eLeDY8gW9z>

Lisätietoja kysymällä: anabel.rosental@setlementtitampere.fi tai puhelimitse numerosta
040 146 9555

TERVETULOA!

ILMOITTAUTUMINEN

Ryhmävalmennus kevät 2024
"Kehollisuus ja liike"



Ilmoittautuminen on auki, kunnes ryhmä täyttyy tai viimeistään 3.4.24. asti.

Lisätietoja kysymällä:
anabel.rosental@setlementtitampere.fi tai puhelimitse
numerosta
040 146 9555

TERVETULOA!