Новая онлайн-группа «Движение на Волне».

Маленькие дети всегда в развитии, в движении, это заложено природой. В реалиях сегодняшнего дня нас усаживают за парты, а потом и за рабочие столы на 8-10 часов. С возрастом тело начинает терять гибкость, закостеневает, мы сознательно учимся замирать. Но жизнь — это движение. Всё, что в нашем теле замирает, начинает болеть: костенеют суставы, сухожилия; дыхание становится поверхностным, появляется разобщенность в теле и бессилие. Мы начинаем жить на «надо», забывая про желания.

Работая в группе, будем учиться:

🔺 слышать себя и свое тело,

🔺 доверять телу и его движениям,

🔺 разрешать себе замечать свои потребности и желания,

🔺 освобождать, сдерживаемую энергию и отпускать её в движение,

🔺 получать удовольствие от движения собственного тела,

🔺 ощущать свободу в движении.

Что получим в результате занятий:

🔷 гибкость тела - здоровье,

🔷 плавность движения, для женщин женственность,

🔷 доверие телу — доверие собственной интуиции,

🔷 уменьшение тревожности и суеты,

🔷 расслабление тела, как смена деятельности движения - в жизни легкая смена деятельности,

🔷 возможность осознанно увеличивать темп жизни без суеты и замедление, когда это требуется,

🔷 уменьшение контроля.

Темы будут разбиты по месяцам. Можно посетить одну, интересующую тему, а можно записаться на курс.

1 месяц. Закрепление чувствования Волны в теле. Доверие "мудрости" собственного тела.

2 месяц. Работа с блоками таза. Практика очень важна для женского  здоровья

3 месяц . Роли в нашей жизни. Как мы двигаемся в ролях и на сколько быстро умеем переодеваться, например с работы домой, от мамы к  жене.

❗ Занятия проходят каждую неделю в онлайн, на платформе Zoom. Каждую среду в 8:00.

❗ Ведущая группы: Олеся Алексеева. Практикующий психолог в телесно-ориентированном подходе, член научно-методической группы Центра «Со-творение», сертифицированный специалист на право работы и преподавания авторского Метода «Со-творение» Максимовой Е.В., со-автор семинара «Волны и ритмы». Олеся Владимировна, также, проводит семинары по растормаживанию речи неговорящих детей и по работе с детьми с ДЦП, используя волны тела.

▶️ Запись в группу только в сообщениях группы или по телефону 8(925)529-65-66.

Центр Со-Творение