

Taniec terapeutyczny polecam każdemu, ale szczególnie gdy borykasz się z:

- ✓ otyłością lub nadwagą
- ✓ przewlekłym stresem
- ✓ brakiem codziennej aktywności
- ✓ cierpisz z powodu napięć w ciele
- ✓ cierpisz z powodu chorób psychosomatycznych
- ✓ masz problemy z kręgosłupem
- ✓ nie potrafisz zarządzać emocjami
- ✓ potrzebujesz zadbać o swoje zdrowie i obudzić piękno

Podczas warsztatów tańca terapeutycznego stosuję szereg czynników leczących stosowanych w psychoterapii tańcem i ruchem (DMT), stosuję metafory taneczne, wcielamy się w różne postaci, tworzymy różne frazy obrazujące nastrój, stosunek do świata, sposób wyrażania siebie. Tworzymy swego rodzaju taneczny spektakl, gdzie uczestnik jest pozytywnie zajęty uczestnictwem zapominając, że spala w tym czasie tkankę tłuszczową i rozprawia się ze stresem. Dzięki doborowi muzyki klimat warsztatów tanecznych zyskuje na atrakcyjności. We współczesnym świecie, pełnym napięć i stresów powraca do łask niezwykła moc aktywności fizycznej, w tym tańca jako czynnika leczącego, regulującego i wzmacniającego.

Dlaczego taniec terapeutyczny jest dobry dla zdrowia?

- W tańcu wychodzi cała prawda o nas (jesteśmy różni: nieśmiali, pewni siebie, zabawni, twórczy, wrażliwi, narcystyczni, schematyczni). Taniec oddaje naszą osobowość, cechy charakteru, temperament oraz DUSZĘ.
- Taniec daje możliwość poznawania siebie oraz świata innych ludzi

- Podstawowe elementy tańca RYTM i RUCH stają się drogą do uzyskania harmonii ciała i umysłu. W tańcu w bezpieczny i akceptowalny sposób możemy pozwolić sobie na ekspresję swoich stanów emocjonalnych
- Ciało jest naturalnym instrumentem, wyraża wibrację życia pełną ekstazy, piękna lub odbija strach, nienawiść, uprzedzenia, gniew.
- Taniec pomaga uwolnić napięcia nagromadzone w naszym ciele pod wpływem stresu, daje oczyszczenie i lekkość
- Wyobraź sobie, jak poddajesz się dźwiękom melodii, która jest wchłaniana przez każdą komórkę Twojego ciała
- Ty i muzyka odbywacie wspólną taneczną wędrówkę, bywasz uległa lub dominująca. Kreujesz swoim ruchem własne emocje, fantazje, myśli
- Pracują mięśnie Twoich nóg, ramion, brzucha, oraz te, których nie używasz na co dzień. Dzięki temu stajesz się bardziej elastyczna
- Przyspiesza akcja serca, wydzielają się adrenalina i przeciwbólne endorfiny. Organizm pobiera więcej tlenu i szybciej się oczyszcza
- Poprawia się Twoje samopoczucie, czujesz harmonię między ciałem a psychiką
- Taniec jest jak lustro, które odbija nasze słabe i mocne strony. Dzięki temu mamy możliwość rozwijania samoświadomości i poznawania nieznanego o nas samych
- Taniec uczy nas współtworzenia relacji z drugim człowiekiem. Daje możliwość poznawania drugiego człowieka oraz tego, jak jesteśmy odbierani przez innych
- Korzyści z tańca są nie do przecenienia. Ludzie pierwotni instynktownie tańczyli, by wyrazić strach, lęk, radość, złość czy pozbyć się napięcia w ciele

- We współczesnym świecie, pełnym napięć i stresów powraca do łask niezwykła moc aktywności fizycznej, w tym tańca jako czynnika leczącego, regulującego i wzmacniającego
- Zatem serdecznie zapraszam do korzystania z tanecznych warsztatów, które mam nadzieję będą niezwykłą przygodą do zdrowia i pełnej harmonii

Skorzystaj z warsztatów lub spotkań indywidualnych