

Skupina pohybové terapie

Terapeut: Mgr. Dana Horáková

Ve skupině pracujeme s pohybem a zaměřujeme se na **vědomé prožívání těla a pohybové sebevyjádření**. Vycházíme z terapeutického přístupu tanečně-pohybové terapie, která vnímá **tělo, mysl a prožívání jako úzce propojené a neoddělitelné**. Pravidelná skupinová setkávání, jsou **určena ženám** a ženským tématům. Ve skupině se zabýváme charakteristickým typem ženského pohybu, dynamikou a tvarem pohybu.

Ve skupině je možné si zažít pohyb a jeho silný integrační potenciál, objevovat spontaneitu, tělesnost a vědomé prožívání těla, uvolňování napětí, naslouchat svým potřebám skrze tělo a zažít tělo jako svého rádce a průvodce.

Skupina je určena pro ženy s následujícími tématy:

- psychosomatické obtíže - potíže, při kterých jsou tělesné obtíže, změny a poruchy funkce podmíněné duševním stavem. Jsou to například: chronické bolesti (hlavy, břicha, zad, kloubů...); chronická únava; snížená a často selhávající imunita; gynekologické obtíže; kožní problémy; nechutenství nebo nadměrná chuť k jídlu; trávicí obtíže a další
- navázání kontaktu se svým tělem
- těhotenství a mateřství
- vztahové a rodinné problémy
- vystavení dlouhodobému stresu (pracovním, rodinném...), pocity dlouhodobé vyčerpanosti
- nejistota v komunikaci a v sociálním fungování



*„Pohyb je způsob, jakým můžeme vstoupit do kontaktu se sebou samým, s neviditelnou částí nás...“
Janet Adler*

Skupina je polootevřená s maximálním počtem cca 6 účastníků. Podmínkou účasti je absolvování vstupního pohovoru, kde je zároveň možno získat další informace.

Kdy: vždy v úterý od 18:00 do 19:30 hod.

Co s sebou?: Oblečení vhodné pro pohodlí a pohyb (tepláky, legíny apod.).

Cena: 1500,-Kč/měsíc

Registrace a informace: Případní zájemci se před zahájením skupiny zúčastní úvodního rozhovoru, kde budou seznámeni s bližšími informacemi. Pokud Vás nabídka oslovila, kontaktujte lektorku: horakova@aliviocentrum.cz, tel.: 777 722 289 nebo se můžete zapsat přímo [zde](#).



Kdo skupinu vede?

Mgr. Dana Horáková – psychoterapeutka a tanečně-pohybová terapeutka, absolventka PVŠPS – soc. práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii, Dynamický výcvik v komunitně-skupinové psychoterapii (model SUR)

Práci s tělem a pohybem se zabývá od roku 2008, absolvovala výcvik zaštiťovaný asociací tanečně pohybové terapie (TANTER) zaměřený na práci s pohybem a tělem, autentickým pohybem, imaginací v pohybu, taneční formy, různá zaměření - práce s traumatem, s dětskou populací, zneužíváním, agresí aj.