

DIRBTUVIŲ PROGRAMA

Monika Tekutienė, Rasa Kirkaitė Dailės terapijos patyrimas

Dailės terapijos patyrimo metu kviečiame įžengti į raminančią, praktinę erdvę, kurioje menas tampa daugiau nei išraiška – jis tampa gerovės įrankiu. Šiame patyrimo profesionalūs dailės terapeutai supažindins jus su paprastomis, bet veiksmingomis technikomis, skirtomis stresui malšinti, savimonei stiprinti ir emocinei pusiausvyrai palaikyti. Galbūt ieškote būdų, kaip valdyti nerimą, ar tiesiog norite iš naujo atrasti ryšį su savimi? Pasitarkite savo kūrybiškumą ir patirsite, kad kūryba dažnai atskleidžia daugiau nei žodžiai. Meniniai gabumai nebūtini – užtenka jūsų smalsumo ir atvirumo naujai patirčiai.

Renata Pribušauskienė, Anželika Bielskienė Dailės terapijos patyrimas

Dailės terapijos patyrimo metu kviečiame įžengti į raminančią, praktinę erdvę, kurioje menas tampa daugiau nei išraiška – jis tampa gerovės įrankiu. Šiame patyrimo profesionalūs dailės terapeutai supažindins jus su paprastomis, bet veiksmingomis technikomis, skirtomis stresui malšinti, savimonei stiprinti ir emocinei pusiausvyrai palaikyti. Galbūt ieškote būdų, kaip valdyti nerimą, ar tiesiog norite iš naujo atrasti ryšį su savimi? Pasitarkite savo kūrybiškumą ir patirsite, kad kūryba dažnai atskleidžia daugiau nei žodžiai. Meniniai gabumai nebūtini – užtenka jūsų smalsumo ir atvirumo naujai patirčiai.

Roberta Linkutė-Blaževičienė Dramos terapijos patyrimas

Kviečiame į valandos trukmės pažintinę dramos terapijos sesiją suaugusiems! Dramos terapija – tai meno terapijos forma, kuri, pasitelkdama teatro metodus, skatina asmeninį augimą ir emocinę gerovę. Šiose dirbtuvėse kviesime dalyvius žaismingai tyrinėti savo vidinę būseną, pažinti save per simbolius ir metaforas, pažadinti vaizduotę bei spontaniškumą. Išankstinės patirties nereikia – tik smalsumo ir truputį laiko sau.

Indrė Jaraitė-Gražienė, Marija Martinaitienė Dramos terapijos patyrimas

Kviečiame į valandos trukmės pažintinę dramos terapijos sesiją suaugusiems! Dramos terapija – tai meno terapijos forma, kuri, pasitelkdama teatro metodus, skatina asmeninį augimą ir emocinę gerovę. Šiose dirbtuvėse kviesime dalyvius žaismingai tyrinėti savo vidinę būseną, pažinti save per simbolius ir metaforas, pažadinti vaizduotę bei spontaniškumą. Išankstinės patirties nereikia – tik smalsumo ir truputį laiko sau.

Renata Mačiunskaitė Muzikos terapijos patyrimas

Muzikos terapija – tiems, kam nebepadeda vien žodžiai. Kviečiame susipažinti su psichoterapine muzikos terapija. Susitikimo metu sužinosite ir patirsite, kaip, muzikos ir muzikos terapijos metodų pagalba, padėti sau siekiant fizinės, emocinės ir dvasinės sveikatos.

Ieva Labanauskaitė Juoko joga

Juoko joga, tai galimybė lavinti savo prigimtinių žaismingumą, improvizacinius gebėjimus, spontaniškumą, gerumą vienas kitam, emocinį lankstumą, bendrumą, lengvumo pojūtį, atsipalaidavimą, jautrumą, tikrumą, pasitikėjimą savimi ir atvirumą.

Gintarė Vaitiekutė, Jekaterina Lisovskaja Šokio-judesio terapijos patyrimas

Kviečiame Jus į šokio-judesio terapijos patyrimą! Atraskite naują būdą rūpintis savimi. Čia judesys tampa kalba, kuria galėsite išreikšti emocijas, rasti pusiausvyrą ir atkurti vidinę laisvę.

Prisijunkite ir kurkite savo unikalų gyvenimo ritmą! (Šokio patirties nereikia)

Greta Arlauskė Muzikos terapijos patyrimas

Muzikos terapija - tiems, kam nebepadeda vien žodžiai. Kviečiame susipažinti su psichoterapine muzikos terapija. Susitikimo metu sužinosite ir patirsite, kaip, muzikos ir muzikos terapijos metodų pagalba, padėti sau siekiant fizinės, emocinės ir dvasinės sveikatos. Dalyvavimui muzikiniai įgūdžiai nereikalingi.

Linas Švirinas Kelias nuo pojūčių iki pokyčių

Garso kelionė ieškantiems daugiau ramybės, susikaupimo ir atsipalaidavimo, kurioje galima sustiprinti ar atrasti gyvenimo džiaugsmą, įkvėpimą, stiprybės, naujus potyrius, įtampos sumažėjimą, norą kurti, jausti, tyrinėti, atsistatyti ir sveikti. Ženkite į šią kelionę su mumis. Dirbtuvių metu išgirsite ne vieną sėkmės istoriją, turėsite galimybę pasinerti į garsų maudynes, pamėginti drauge skambinti tibetietiškais dubenėliais. Tinka įvairaus amžiaus.



Sveikatos paroda

spalio 17-18

kūnas girdi
mintis

nuolaidos kodas:
MARATONAS20

LITEXPO