**ПОЗНАЙ СВОЮ ЛИЧНОСТЬ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ**

**КОНТАКТНАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ**

ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНИНГОВОЙ ГРУППЕ УМЕНИЕ ТАНЦЕВАТЬ НЕ ТРЕБУЕТСЯ. ВЫ БУДЕТЕ ПОЗНАВАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ СВОЕГО ТЕЛА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

В основе тренинга лежит свободная пластика, аутентичное движение, познание процессов собственного тела, контактная импровизация.

**Ведущий: Радченко Михаил**

Психолог, тренер по контактной импровизации, ведущий тренингов по психологии публичных выступлений, тренер школ повышения квалификации для психологов.
Сфера профессиональных интересов: личностный рост, психология спорта, проведение тренингов личностного роста, танце-двигательной и телесно-ориентированной терапии. Контактная импровизация. Работа с энеаграммой личности.
Ежегодная стажировка в г. Алсмер, Нидерланды

Тренинговая группа предполагает исследование широкого круга вопросов:
• осознание собственных телесных ощущений,
• освоение языка тела,
• обнаружение внутренних импульсов и умение за ними следовать,
• работа с эмоциональной сферой,
• зачем нужны «негативные эмоции»
• агрессия как источник активности
• раскрепощение, развитие воображения, спонтанности, креативности,
• блоки и стереотипы, которые мешают в отношениях,
• освобождение от ограничивающих убеждений,
• обнаружение ресурсов и способности на них опираться,
• снятие напряжение и мышечных зажимов,
• работа с пространством, временем, весом,
• физические и психологические границы,
• контакт и способы его организации,
• одиночество**, ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ 16.10.2015**
• выбор,
• встреча с другим, **НАГИБИНА,13, 1 ЭТАЖ, АПП ЮФУ**
• отношения
• баланс «отдавать – брать», **19.00-21.00 ЗАПИСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНА!**
• принятие и отвержение,
• конкуренция,
• ведущий-ведомый
• поддержка, доверие, близость,
• мужская и женская идентичность,
• сексуальность,
• пластика и гибкость – в теле, в мыслях, в поступках, в отношениях,
• творчество – как способ жизни и самовыражения,
И все это через свободное, спонтанное, естественное Движение!
Присоединяйтесь! Приходите и пробуйте!

**Длительность занятия 2х45 минут. Занятия проходят раз в неделю. С собой иметь удобную, мягкую сменную обувь или теплые носки. Стоимость 1 занятия: 4000 р. (группа до 8 человек); 5 000 р (от 9 до 15 человек) – С ГРУППЫ!**

**Запись обязательна: http://app.sfedu.ru/psyclinic**

**http://vk.com/psihpol**

**psyclinic@sfedu.ru**

**Teл. +7(863) 243-07-11; +7951 -51-98-278**