**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 тренинговой группы: 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 телесноориентированной 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,
• выбор,
• встреча с другим,
• отношения
• баланс «отдавать – брать»,
• 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 занятия 500р. Предварительная запись обязательна.

Возможна индивидуальная работа. Стоимость 1500р за 45 минут