**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