

МАСТЕР-КЛАСС «РАЗВИТИЕ ВИТАЛЬНОСТИ В ТРЭВЕЛ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ПРАКТИКАХ»

Витальность – это качество, характеризующее энергичность, жизненную силу и активность человека; оно подразумевает способность человека оставаться здоровым, энергичным и полным энтузиазма независимо от возраста или обстоятельств. Витальность помогает не только улучшить физическое здоровье, но и достигать успеха в различных аспектах жизни: люди с высоким уровнем этого качества обладают лучшей адаптацией к изменениям, высокой работоспособностью и способны испытывать подлинное удовольствие от жизни.

В образовании, спорте, психологии, рекреационных направлениях медицины и социального сопровождения наблюдается тенденция «возвращения» к использованию оздоровительных ресурсов активных мероприятий в природных условиях, это ключевой ресурс для развития витальности. Психология развивает практические направления: трэвел-терапию, ландшафтную терапию, экологическую психологию, в рамках которых, с использованием современных телесно-ориентированных практик, все больше людей получает возможность не только восстановить, но и развить или трансформировать свои личностные ресурсы. Об этом поговорим, с примерами научных исследований и проведением нескольких упражнений.

Приглашаем психологов и студентов всех направлений, интересующихся ресурсными практиками и путешествиями в природных ландшафтах.