

Body-terapeutická skupina pro osobní rozvoj



**Psychologické a terapeutické centrum
České Budejovice**

Program: **Body-terapeutická skupina pro osobní rozvoj**

Čas konání: **pátek 3.4. 2020, 16:00 – 20:00 hod.**

Jaký je záměr skupinového programu?

- Budeme si zkoušet různé techniky k uvolnění tělesných napětí, budeme pracovat s všímavostí k tělesným pocitům a emocím.
- Na rozdíl od větších cvičebních skupin budeme uplatňovat více individualizovaný přístup zaměřený na osobní témata a potřeby účastníků.
- Budeme využívat možnost podpory a sdílení v bezpečném prostředí malé skupiny.

Co lze očekávat?

- Zvýšení citlivosti k vlastnímu prožívání jako předpokladu hlubší orientace v sobě.
- Prohloubení kontaktu se svým tělem a se zasutými emocemi.
- Uvolnění vnitřního, chronického napětí, což přináší více životní energie a spontaneity.
- Rozšíření pochopení pro sebe, svůj problém a pro možnosti jeho řešení.
- Zvýšení pocitu vnitřní pohody, spokojenosti a laskavosti k sobě.

Pro koho je program určen?

- Pro stávající i bývalé klienty a pacienty z různých oblastí psychologických a jiných služeb, např. jako doplněk k individuální psychoterapii či poradenství.
- Pro osoby z řad veřejnosti, které zažívají různorodou duševní a vztahovou problematiku a potřebují naučit více sebe vnímat.
- Pro osoby zvědavé a hledající další cesty porozumění sobě.

Formát programu:

- Komorní atmosféra v počtu max. 6-8 účastníků.
- Přijít je možné již od 15:45h, pozdní příchod ani předčasný odchod ze skupiny není vhodný.
- Vhodné je si vzít s sebou pohodlné oblečení, polštář a deku.
- **Přihlášky a dotazy směřujte na mě telefonicky nebo emailem.**
- **Platba se uskutečňuje předem po domluvě se mnou.**

Cena: 800,- Kč

PhDr. Filip Abramčuk, Ph.D.
tel. 777 562 267,
abramcuk.psycholog@gmail.com
www.psychoterapie-budejovice.cz

ČAPZT
ČESKÁ ASOCIACE PRO PSYCHOTERAPII
ZAMĚŘENOU NA TĚLO

Místo konání:
MOVERE fyzioterapie,
Mánesova 1644/74 (1. Patro)
370 01 České Budějovice