



Pozvánka na seminář

Podzimní psychomotorika

„Jak se hravě propojit se sebou a svým tělem“

- Kdy?** 26. 10 2018 17:00 – 19:30
- Kde?** Hoření 13, Ústí nad Labem, PF UJEP, malá tělocvična KT2
- S sebou?** Pohodlné sportovní oblečení, ponožky či obuv do tělocvičny
- Za kolik?** 250,- Kč (platí se na místě)
- Jak?** Posláním emailu na tereza.loukova@seznam.cz optimálně do 24.10.

Co Vás čeká?

Psychomotorika představuje propojení psychických i tělesných procesů. Neustále v našem životě toto propojení funguje, ale ne vždy máme prostor a čas ho vnímat a pozorovat. Pomocí psychomotorických aktivit můžeme jemně zvolna rozvíjet naši pohybovou zkušenost se sebou samými i ostatními lidmi kolem nás. Psychomotorika je typická využitím netradičního náčiní, jako jsou jogurtové kelímky, víčka od PET lahví, šátky či padák za účelem prožitku z pohybu, uvolnění, nového naladění. V rámci semináře nabídneme aktivity vhodné pro kohokoli, kdo má zájem o sebe, o své tělo, pohyb a možnosti využití v osobním i profesním rozvoji. Doporučuji přijít na seminář o cca 15 min dopředu, v místě bude připraveno drobné občerstvení, k dispozici bude šatna pro možnost převléknutí.

Přijďte se potkat :).

Těšíme se na Vaši účast.

Tereza Louková