

'MOVING AND BEING MOVED FROM WITHIN'

DISCIPLINA AVTENTIČNEGA GIBANJA

Ljubljana, oktober 2019



Disciplina avtentičnega gibanja

... je praksa, pri kateri poslušáš in čutiš navznoter, navzven pa telesno izražaš, kar se ti poraja v danem trenutku. Gre za gibanje z zaprtimi očmi, brez glasbe, brez zunanjih spodbud. Telo ti kaže pot v globino tvojega bitja, v tvojo resnico. V tem procesu si viden/-a, pogovor o doživljanju posameznih gibov ti omogoča integracijo izkušnje.

... gre za utelešen način vadenja zavedanja, ki podpira osebni psihološki razvoj, lahko pa gre tudi za delo s psihološkimi temami.

...podpira našo notranjo pričo/notranjega opazovalca in procese samozdravljenja ter razvoja zavesti.

Uvod: petek, 18. oktober, 19.00-21.00/21.30

Ta večer daje uvod v disciplino avtentičnega gibanja in ponuja prve korake po tej poti. Poteka v angleščini, prevod bo na voljo po potrebi (prosimo za predhodno sporočilo, če je potreben). Cena: 20 €

Dvodnevni seminar: 19.-20. oktober, sobota (10-13, 15-18) in nedelja (9.30-12.30, 14-17) (največ šest ljudi)

Cena: 150 €

Pogoj za tiste, ki še niso delali z Irmgard: sodelovanje v uvodnem srečanju in individualna seansa.

Individualne seanse: možne v petek, 18. oktobra, čez dan. Cena 60-minutne seanse: 50 €

Lokacija: Metta center, Resljeva 36



Irmgard Halstrup je psihoterapevtka in učiteljica avtentičnega gibanja, certificirana je tudi kot plesna terapevtka, supervizorka za psihoterapijo, izvajalka somatskega doživljanja in NARM-a.

Več informacij: www.authentic-movement.de.

Nadaljnje informacije in prijava:

Irmgard Halstrup: info@authentic-movement.de ali
Metka Kuhar: metka@metta.si (Tel.0038-640331978)