

Liikkeestä sanoihin

Muistot ja kokemukset esiin tanssi- ja liiketerapian sekä kirjallisuusterapian keinoin



Keravalla keväällä 2014

Kuuntele kehoasi. Vapauta luovuutesi. Kirjoita tunteesi.

Tanssi- ja liiketerapiaa ja kirjallisuusterapeuttisin menetelmin kirjoittamista yhdistävässä ryhmässä käytetään molempia menetelmiä rinnakkain ja vuorotellen. Välillä lähtökohtana on teksti, jonka ilmaisemiseksi etsitään liike ja tanssi. Toisinaan taas liike ja tanssi johdattavat kirjoitettavaan tekstiin. Toiminta antaa mahdollisuuden myös luovuuteen ja rentoutumiseen.

Ryhmä kokoontuu Keravalla Studio Oltilassa, Simeonintie 9 tiistaisin 4.2., 18.2., 4.3., 18.3. ja 1.4.2014 klo 17.30–20.30.

Hinta 195 €

Ryhmässä ei tarvita aiempaa kokemusta tanssi- ja liiketerapiasta eikä kirjoittamisen taitoja. Valmius uuden kokeilemiseen riittää. Myös näitä alueita jo tuntevat ovat tervetulleita mukaan.

Keravan sanataidekoulu

Ohjaajat

Helena Hietaniemellä on tanssi- ja liiketerapian erikoistumiskoulutus.

Silja Mäki on sanataideohjaaja, kirjallisuusterapeutti ja psykoterapeutti (koul. 2012–14)/Hyvinvointiosuuskunta Kukoistus.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen

Helena Hietaniemi 050 431 3256, helena.hietaniemi@kolumbus.fi

Ilmoittautuminen 30.1.2014 mennessä

Tanssi-liiketerapia on psykoterapeuttista keho- ja liiketyöskentelyä, jossa tanssin ja liikkeen keinoin ilmaistaan, mitä keho aistii, tuntee ja muistaa.

Tanssi- ja liiketerapiassa tutustutaan itselle ominaiseen tapaan ilmaista itseä liikkeellä, kehitetään kehollisen läsnäolon taitoa ja vapaudutaan tanssimaan. Harjoituksissa improvisoidaan, irrotellaan ja herkistellään virikkeinä keholliset sekä musiikin, kuvan tai tekstin herättämät mielikuvat. Siten luodaan silta kehon aisteista ja muistista sanoihin.

Kirjallisuusterapia on luovien terapioiden muoto, jossa lukeminen ja kirjoittaminen toimivat välineinä parempaan itsetuntemukseen ja hyvinvointiin.

Kirjallisuusterapian avulla voidaan käsitellä elämäkokemuksia ja muistoja turvallisesti. Mukana ovat myös sanataiteen ilo ja rytmi. Ryhmässä kirjoitetaan lyhyitä tekstejä, joiden pohjalta keskustellaan luottamuksellisessa ilmapiirissä ohjaajan johdolla. Jokainen saa olla oma itsensä ja tuoda elämäänsä esille sen verran kuin haluaa.



Hyvinvointiosuuskunta Kukoistus: www.kukoistus.com

Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry: www.kirjallisuusterapia.net

www.terapiasiljamaki.fi