



a



nabízejí

Skupinový terapeutický a seberozvojový program využívající postupy psychoterapie zaměřené na tělo

Psychoterapie zaměřená na tělo vychází z předpokladu jednoty těla a duše. Tělesné a psychické procesy tedy chápe jako vzájemně propojené a ovlivňující se. Pomocí práce s tělem pak směřuje k pozitivním změnám v psychickém i tělesném stavu člověka. Za tímto účelem využívá celou řadu specifických cvičení, postupů a technik založených na **práci s přirozeným pohybem, dechem a hlasem**.

Všechny tyto aktivity propojují a harmonizují rovinu tělesnou, myšlenkovou a emoční. Dále pomáhají uvolňovat tělesné i emoční napětí, vedou k objevování a posilování zdrojů vnitřní životní energie, prohlubují kontakt s vnitřním prožíváním, obnovují přirozenost a spontaneitu tělesného a emočního projevu, rozvíjí schopnost porozumět signálům vlastního těla, umožňují hlubší pochopení sebe sama. Vedou ke zmírnění psychosomatických obtíží, k uvolnění chronických svalových napětí a bolestí, učí jak zvládat stres a předcházet mu. Program nabízí prostor pro tvořivé vyjádření sebe sama, humor, nové zážitky, prožitek uvolnění a radosti.

Pro koho:

Program je koncipován jako terapeutický, jeho záměrem je také prevence a možnost seberozvoje. Je tedy určen i těm, kteří chtějí rozvíjet a prohlubovat kontakt se svým psychickým a tělesným prožíváním a lépe poznat sami sebe.

Počet účastníků

Práce bude probíhat v uzavřené skupině. Maximální počet je 12 lidí.

Kdy:

od 30.1. 2012 do 2.4. 2012

vždy v pondělí od 18,30 do 21,00 hod

celkem 10 setkání, délka jednoho setkání je 2,5 hodiny

Kde:

Klub Klamovka DDM hl.m.Prahy; Podbělohorská 3; Praha 5
(spojení: metro Anděl, dále asi 5 minut tramvají 6,9,10,16 zast. Klamovka; růžový dům u parku za bílým kostelíkem)

Cena:

3 500,- za celý cyklus (tj. cena jedné hodiny je 140,-)

S kým:**Mgr. František Zimmel**

Pracuje jako psychoterapeut v Centru ucelené rehabilitace Roseta a v psychologické ambulanci v Praze 10. Vede kurzy a semináře založené na práci s tělem dle principů psychoterapie zaměřené na tělo. Vystudoval klinickou psychologii na FF UK. V oblasti psychologie se systematicky vzdělává v dalších seminářích a výcvicích (např. rogersovská psychoterapie, krizová intervence, focusing, výcvik v kariérovém poradenství atd.) Absolvoval čtyřletý systematický mezinárodní výcvik v Integrativní psychoterapii zaměřené na tělo.

Mgr. Alice Borská

Poskytuje psychoterapii a psychologické poradenství v soukromé praxi. Vede kurzy bioenergetických cvičení a psychoterapeutické semináře vycházející z principů psychoterapie zaměřené na tělo a tanečně-pohybové terapie. Vystudovala klinickou psychologii na FF UK v Praze. Absolvovala akreditovaný psychoterapeutický výcvik v modelu V. Satirové (rodinná terapie) a čtyřletý mezinárodní systematický výcvik v Integrativní psychoterapii zaměřené na tělo.

Náš integrativní přístup vychází zejména z Bioenergetiky, Biosyntézy, Hakomi terapie, Kum nye, Pesso-boyden terapie a tanečně – pohybové terapie.

Přihlášky a více informací:

Alice Borská, tel: 732 452 362, e-mail: alice.borska@bodyterapie.cz

František Zimmel, tel: 731 476 406 , e-mail: frantisek.zimmel@bodyterapie.cz