

Body-terapeutická skupina pro osobní rozvoj



Psychologické a terapeutické centrum
České Budějovice

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

Čas konání: **pátek 31. 3. 2017, 16:00 – 20:00 hod.**

Jaký je záměr skupinového programu?

- Budeme si zkusit různé techniky k uvolnění tělesných napětí, budeme pracovat s všíímavostí 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 možností 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: 600,- Kč (lektorné a nájem)

PhDr. Filip Abramčuk, Ph.D.

tel. 777 562 267,

filip.abramcuk@gmail.com

www.psychoterapie-budejovice.cz

ČAPZT

ČESKÁ ASOCIACE PRO PSYCHOTERAPII
ZAMĚŘENOU NA TĚLO

Místo konání:

FYZIOMA, Mánesova 1644/74

370 01 České Budějovice

1. patro