

# WIOSENNE WARSZTATY TAŃCA KREATYWNEGO I CHOREOTERAPII DLA SINGLI



Wszyscy codziennie tańczymy w swoich relacjach: czasem jest to przelotna znajomość, innym razem przyjaźń lub flirt, a jeszcze innym małżeństwo i rodzicielstwo...

Każdy taniec ma swoje układy, figury i kroki. Każdy z partnerów ma w głowie jasne oczekiwania wobec kroków i zachowań drugiej osoby. Bo przecież dobrze wiemy, co powinien mąż, co powinna jego kochająca żona. Jak ma zachowywać się grzeczne i dobrze wychowane dziecko, wzorowy ojciec lub dobra mama.

Niestety, kroki naszych życiowych partnerów są bardzo często inne od tych, których tak bardzo oczekujemy. Efekt jest taki, że Ty tańczysz walca, a on reggae lub rock&rolla. Próbuje się więc docierać i dopasowywać. Zaczynamy nakłaniać innych do zmiany po to, by jednak zatańczyli tak, jak my chcemy....

Bardzo rzadko uświadamiamy sobie, że w rzeczywistości ta druga osoba jest naszym lustrem. Jej zachowanie jest odpowiedzią, swoistym odbiciem i pokazuje nam nasze własne emocje i zachowania. Uświadomienie sobie tego, zamiast obwiniania drugiej osoby, znacząco usprawnia naszą komunikację.

Każda nasza relacja, czy to przelotna, czy też trwająca przez lata, jest tańcem. Przyjaźń, miłość, radość, smutek, gniew - to wszystko dzieje się między przynajmniej dwojgiem ludzi. Czasami pojawia się też i zdrada wraz z kolejnym tancerzem w naszym życiu. Jedno jest pewne, w tańcu jak w życiu, wszyscy jesteśmy wolni...

Choreoterapia uczy wyrażać siebie i rozumieć drugiego człowieka. Poprawia naszą umiejętność komunikacji, rozwijając naszą ekspresję. Daje okazję integrować nasze ciało, umysł i duszę...

Jest bogactwem doświadczeń i nade wszystko - jest dobrą zabawą!

## Biorąc udział w naszych warsztatach:

- ✦ zaczniesz akceptować inność drugiego człowieka, dzięki czemu będziesz doświadczać coraz mniej sytuacji konfliktowych w relacjach z innymi
- ✦ zaczniesz zmieniać stare schematy zachowań w relacjach
- ✦ zaczniesz uznawać wolność drugiego człowieka, dzięki czemu ludzie będą chętniej chcieli z Tobą przebywać
- ✦ zaczniesz stawiać zdrowe granice, dzięki czemu dasz sobie przyzwolenie na zamknięcie „rozdziatów” i znajomości, których nie chcesz kontynuować, a otworzysz się na przyjęcie nowych, innych relacji i nowych ludzi
- ✦ zagną zniknąć oczekiwania, powinności i wyobrażenia o Twoich relacjach, które są wynikiem starych schematów
- ✦ kontakty z dziećmi, partnerami, rodzicami, kolegami staną się cieplejsze i otwarte
- ✦ zaczniesz w nas wzrastać wewnętrzne poczucie wartości i miłość do samego siebie, dzięki czemu nasze relacje staną się mniej uzależnione/warunkowe, zyskamy więcej poczucia wolności i niezależności w relacjach z innymi
- ✦ otworzysz się na dotyk, słuch i inne zmysły w kontaktach z drugim człowiekiem
- ✦ otworzysz się na doświadczenie czystej miłości do drugiego człowieka, do świata
- ✦ nauczysz się utrzymywać kontakt wzrokowy i staniesz się bardziej śmiały
- ✦ wzmocnisz poczucie własnej wartości i pewność siebie,
- ✦ nauczysz się bezpiecznego wyrażania emocji poprzez ruch
- ✦ uwrażliwisz się na informacje płynące z ciała w aspekcie swoich napięć i odczuć
- ✦ staniesz się bardziej odważny i szczęśliwy

### SZCZEGÓŁY WARSZTATÓW:

Ilość uczestników : **od 10 do 30 osób**

Czas trwania: **120 minut**

KOSZT: **29 zł od osoby**



[www.HolisticPrograms.pl](http://www.HolisticPrograms.pl)  
[szkolenia@holisticprograms.pl](mailto:szkolenia@holisticprograms.pl)  
504-509-977