

Voimatanssi – tule voimaantumaan tanssi- ja liiketerapian keinoin!

Tervetuloa voimaantumaan, iloitsemaan ja rentoutumaan luovan tanssin ja liikkeen avulla!

Terapeuttisessa tanssissa ei tarvita aikaisempaa kokemusta tanssista tai liikkeestä. Itsetutkistelun ilo löytyy jokaisen kehosta! Tanssilla on tunnetusti hoitava voima: se vahvistaa, hoivaa ja tuo elämäniloa kehoomme ja itseemme. Tanssi- ja liiketerapiamenetelmä perustuu ajatukselle, että keho ja mieli ovat jatkuvassa yhteydessä. Liike ja tunteet ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa. Terapeuttinen tanssi ei ole tanssitunti tai liikuntatunti – tanssikokemusta ei edellytetä osallistujilta. Käymme läpi erilaisia tanssi- ja kehoharjoitteita ja lopuksi teemme kehorentoutuksen. Jokaista osallistujaa kannustetaan löytämään oma tapansa liikkua ja tuoda esille tunteensa liikkeen kautta. Tule tekemään löytöretki omaan kehoon, ja tunteisiin!

Työpajojen ohjaajana toimii Silja McNamara: tanssi- ja liiketerapeutti (MA) erikoistunut suruterapiaan ja tanssitaiteilija (BAHons) Lontoosta. Silja on kansainvälisen uransa aikana ohjannut monenlaisia tanssi- ja liiketerapian ryhmiä. Hän ohjaa mm. Terapeuttista tanssia Tanssiteatteri Erissä.