



INTINITI ČUJEČI PLES

Skupina Plesni Pogovori

ČUJEČNOST (MINDFULNESS) je umetnost posvečanja pozornosti na sedanji trenutek. Predstavlja način nepresojajočega zavedanja doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti.

Ena izmed mnogih koristi prakse čuječnosti je zavedanje svojih notranjih stanj; misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja (okolje in drugi ljudje), s položaja nepristranskega opazovalca. Izhajajoče iz stanja globokega stika s sabo, čuječnostno zaobjamemo kar doživljamo, ne da bi na to kakor koli vplivali. Lahko primerno reagiramo, se izrazimo, umaknemo, spremenimo, oplemenitimo, zacvetimo... Stopimo v stik z močjo, da živimo skladno s tem kar smo. Opazujemo nastajanje, vrhunec in pojevanje slehernega občutka. S tem posredno razvijamo del mentalnega aparata, ki zmanjšuje odzivnost in impulzivno vedenje, saj vadimo vrivanje opazovanja pred misel in delovanje. Zajahamo mi konja, ne on nas!

2. POLETNI INTENZIV

Sobota, 13. 7. 2019, 14:30 – 20:00

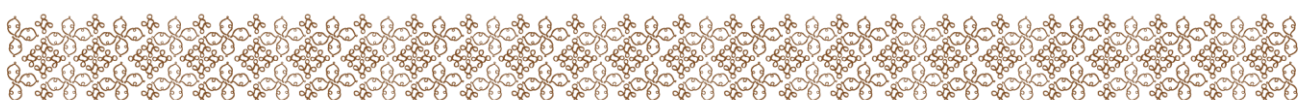
Turistična domačija Klinec – Medana, Brda

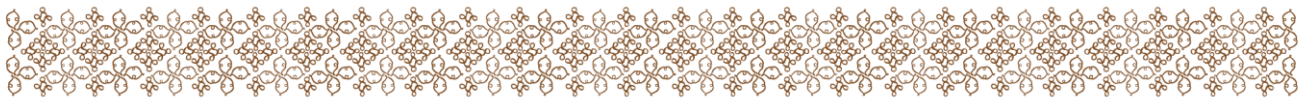
Na **INTINITI Čuječem Plesu – Skupini Plesni Pogovori** (srečanje s terapevtskimi učinki) se s prakso čuječnosti preko gibanja, plesa, različnih vaj (individualne, v paru, v skupini) aktivira avtentična modrost telesa. Proces je usmerjen k samouresničevanju posameznika z aktiviranjem svojega lastnega naravnega potenciala.

S plesom in gibom prikažemo s telesom vse tisto, kar je včasih nemogoče ubesediti. Osvetli se več področij iz našega nezavednega, postanemo bolj zavesti, budni ter s tem avtonomni, pristni in svobodni jezdec svojega vsakdana.

Trenutnemu notranjemu doživljanju, v obliki čustev, misli in telesnih senzacij, damo možnost, da se izrazi ne le preko telesnega giba temveč tudi z verbaliziranjem in pogovorom v skupini ter drugimi kreativnimi mediji. Plesna terapija spodbuja spremembe na več človekovih dimenzijah: telesni, čustveni, motorični, kognitivni, komunikacijski, socialni, duhovni...

Izhajamo iz trenutka, nikakršno predznanje ni potrebno.





Na tokratnem **enodnevnem POLETNEM INTENZIVU** bomo raziskovali naš instinktivni center: TELO. Telo je vedno iskreno, ne laže. Katere telesne pozicije, kretnje, tempo, ritem,..nas kliče) Kaj se dogaja z organi, sloji, tekočinami, dihom, prostorom,.. znotraj tega našega vozila skozi življenje? Iz pogovora s telesom, vsak trenutek posebej, znova in znova, čuječe, bomo doživeli sebe in druge, odkrivali vzorce in prepričanja ter poskrbeli, da slišimo in vrvnamo svoj kompas = telo, ki nam vsak trenutek posebej pove kaj potrebujemo; kakšna sprostitvev, povezanost, mir, užitek, impulz, energija,.. so SEDAJ primerni v najvišje dobro sebe in drugih. **Naj spregovori telo!**

Za razliko od **REDNIH SREČANJ**, ki potekajo na 14 dni v Ljubljani in v Šempetru pri Gorici (september – junij), je skupina poletni intenziv odprta, z možnostjo le enkratnega obiska. Delo na skupini z različnimi udeleženci se odpre in zaključi na isti dan.

CENA (vključuje prigrizke in napitek): 65 eur
ZGODNJE PRIJAVE: do 1.7.: 55 eur

PRIJAVA je obvezna preko e-pošte: info@intiniti.si ali urska.merljak@gmail.com ali na tel. št. 041 238 552 najkasneje do 11. 7. 2019.

S SEBOJ PRINESITE:

copate in ležalno podlogo

Na teh kontaktih lahko prejmete tudi več **INFO**.



Ko smo v stiku sami s seboj, se lahko zavestno popeljemo kamorkoli, predvsem v boljše življenje!

IZVAJALKA: Urška Merljak

specializantka integrativne psihoterapije, univ. dipl. pravnica, mediatorica in plesalka.
www.intiniti.si

OPRAVLJA in VODI:

- individualno PSIHOTERAPIJO v Ljubljani in na Goriškem
- redna srečanja INTINITI Čuječi Ples - Skupina Plesni Pogovori (plesna terapija) v Ljubljani in na Goriškem
- izvensodno MEDIACIJO (predvsem za podjetja in lokalno skupnost)
- INTINITI Doživetja: INTINITI Čuječnost in Ples, INTINITI Objem ~ za pare, WINEFULNESS ~ Človeka polno vino
- posebej za podjetja in druge organizacije pripravlja in izvaja programe za PSIHOSOCIALNO ZDRAVJE na DELOVNEM MESTU
- organizira dogodke OSEBNEGA in POSLOVNEGA TURIZMA (team building) s področja osebnostne rasti. INTINITI Dance Bliss Mednarodni 4-dnevni Festival organizira po istem konceptu v Brdih od leta 2017 (www.intiniti-dance-bliss.com). INTINITI in NIKAYA dogodke od januarja 2019.

