



[Проект "Танцуй! Играй! Твори!"](#) в [Центре медитации и отдыха "СемиЗнание"](#)

Приглашаем вас на семинар "Танцуй! Играй! Твори!" - 23.03.18 с 17.00 - 22.00 в [центре "СемиЗнание"](#)

в пространство дружелюбия, доверия и заботы.

Что мы будем делать?

Тета медитации и контактно-игровые импровизации

Контактно игровая оптимизация — это система движений и действий, это взаимодействие с другим людьми через комфортные и безопасные прикосновения в игровой форме.

Игровые постановки;

Практики на доверие окружающему пространству и партнерам;

Обнимашки;

Обсуждения полученных ощущений, эмоций и чувств(по желанию);

Завершающая общая тета медитация;

Короткие и веселые настольные игры - Доббль и Барабашка



Танцевально - двигательная часть

Танец трех- Это танец о доверии и знакомстве, но не в парах, а в тройках;

Мы контактируем сначала в танце, затем в телесном контакте - через массаж.

В финале мы проговариваем и делимся впечатлениями от практики со своей тройкой.

Для многих становится открытием впечатление о контакте через массаж и мнение о себе партнеров по практике.

Расстановка - намерение своего будущего через танец

Мысль - намерение о действии и само действие для мозга - это одно и то же.

В данной практике мы в индивидуальном танце выстраиваем и проживаем свое

намерение на развитие себя и своего мира.



FreeStyle - три блока спонтанного танца

Первый блок мягкого входа, мы очень аккуратно пробуем и знакомимся со своим телом.

Второй блок - мы максимально раскрываемся и развиваем свое знакомство с собой.

Третий блок мягкий выход и расслабление;

И в завершении Йога - Нидра;



Авторы проекта:

[Филатова Лина](#)

сертифицированный практик метода ThetaHealing

трансформационный тренер по методу прямых измерений.

тел. 8-916-094-06-57

8-977-804-68-11

[Кондратенко Юрий](#)

танцевально-двигательный терапевт.

тел. 8-905-790-86-68

Оплата: 800₽.

Если вы приходите вдвоём по 500₽.

Возьмите с собой удобную, свободную одежду, коврики и тапочки.

Место проведения: [Центр медитации и отдыха СемиЗнание](#) , +7(499)703-45-23

Возьмите с собой удобную, свободную одежду, коврики и тапочки.