|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lõdvestumine ja keskendumine liikudes. |  | Ühe kuu programm koosneb 4 korrast ja toimub kord nädalas 60 min. Ühe kuu treeningkaart maksab 45 eurot.  |
|  |  |
|  |  |  |
| Programmi üldine sisukirjeldus |  | Mida arendad või suurendad? |
|  |  |  |
| Programmis on harjutused tantsu-ja liikumisteraapia baasil. Toimub juhendatud sihipärane liikumine ja keskendumine enda kehale. Läbivalt on kasutusel liikumine, vaikus, muusika, heli, rütm, aktiivne kujutlus, ruum, jõud, voolamine, aeg, maandamine, improviseerimine, usaldamine, kogemine, kohanemine, korrigeerimine, lõbu, mäng, puhkus.Programm on koostatud sihiga, et liita tervikuks iseenda psühhofüsioloogilised struktuurid ja tervendada ennast. Kõik mida korrigeerida keha tasandil jõuab ka meie igapäevaellu läbi tasakaalukama olemise ja tähelepanelikuma tunnetamise. Näiteks, kui kasutan keha tasandil loovust, siis kasutan loovust rohkem oma igapäevaseid töid tehes või inimestega suheldes. Kui oskan rõõmu leida kehalises liikumises, siis leian sagedamini rõõmu oma elus pisiasjadest jne.  |  | * Taipamist läbi fookuse hoidmise (keskendumise) ja kohalolu siin ja praegu.
* Oma keha piire tunnetama ja kuulama.
* Liikuvust, paindlikkust.
* Loovust keha kasutades.
* Liikumisrõõmu ja elujõudu enda kehas.
* Immuunsuse tugevdamist
 |
| Eelhäälestu |
|  |
| * Mugav veniv riietus.
* Ole avatud uuele.
* Suhtumisega et harjutamine teeb meistriks.
 |
| Läbiviija kontakt |
| Juhendaja on Ene Raid (Tantsu-ja liikumisteraapia).Kui soovid programmiga liituda, siis kirjuta eneeraid@gmail.com |