

Jeg **har** en Kropp og Jeg **er** en Kropp

Holdning og **bevegelse** i **samspill** med **omgivelsen**

Berikende, meningsfull og inspirerende prosess

Utforske deg og dine relasjoner med utgangspunkt i kroppens - holdning og bevegelser på stabilt og ustabil underlag.

Vi retter oppmerksomhet på hvordan Jeg blir (handler) i møte (relasjon) med omgivelsen, for å finne eller gjenvinne stabilitet og balanse. Hvor og hvordan jeg holder fast, hvor og hvordan jeg gir slipp og beveger meg.

Hvilke behov og valg har jeg og hva jeg egentlig gjør.

Vi utforsker våre holdninger og bevegelser når vi møter en stabil og varierende, fysisk og/eller sosial omgivelse.

Praktiske opplysninger:

Oppstart vår og høst. Det forutsetter 6 – 8 deltakere i hver gruppe.

Varighet: 2 timer hver samling, totalt 8 samlinger.

Påmelding sendes til Rogaland Gestalt: mail@rogaland-gestalt.no eller tlf: **41276698**.

Gruppeleder: Tamar Sharoni, Gestaltterapeut (MNGF) og Fysioterapeut (MNFF).

Ta gjerne kontakt med Tamar på telefon: 412 76698 eller mail: mail@rogaland-gestalt.no for mer informasjon eller avklaring.