

Muzikoterapie jako zdroj načerpání sil a cesta k harmonii těla a psyché.

Pozvánka na muzikoterapeutickou dílnu 29. 5. 2014

V dnešní době se mnoho lidí potýká s psychosomatickými obtížemi, či trpí přepracováním a vyčerpáním z velkého tlaku, který naše doba s sebou přináší. Jsme nesoustředění, ale ani se neumíme zcela uvolnit. Nenechme své „vydávání sil“ dojít až do fáze „vyhoření“ (burn out). Hudba je krásná, tajemná i léčivá. A každý z nás, bez rozdílu, je přirozeně hudební. Hledejme jak lépe vnímat a více slyšet. A jak se lze hudebně vyjádřit skrz hudbu. Pojďme nacházet své vlastní myšlenky a nápady, které můžeme slyšet, prožít či zahrát na různé hudební nástroje, vyzpívat, nebo i jinak vytvářet. Tvořivost v nás oživuje naše vnitřní síly a vede nás k sebe-uvědomění. Pojďme být hraví a bezstarostní. Nechme probudit svá těla, skryté zdroje sil i pozitivní představy.

Naše tělo je (kromě jiného) velmi dokonalý hudební nástroj – a pokud víme, jak jej rozeznít, zrelaxovat a rozcvičit, získáme způsob, jak ho uvolnit či naopak stimulovat a můžeme zažít ozdravující pocity, které resonují s naší tělesnou pohodou.

Cílem semináře je prožít sám sebe skrz muzikoterapeutický přístup a najít skryté zdroje svých sil, které nám postupně mohou pomoci k lepší koncentraci naší mysli i účinnějšímu uvolnění a tím být přínosem ke zkvalitnění našeho způsobu života.



Akce bude probíhat v prostorách MŠ Masná 11, Praha 1, v době od 15 :³⁰ – 21:00 hod., s přestávkou na večeři, cena 1 200,- Kč.

Seminář proběhne v omezeném počtu účastníků.

Lektorkou je Mgr. Markéta Gerlichová, muzikoterapeut, fyzioterapeut, speciální pedagog , absolventka muzikoterapeutické školy Musica Humana Praha – Dornach (Švýcarsko) a PedF. UK. Navštěvovala více jak 5 let sebezkušenostní trénink v PBSP (Pesso Boyden System Psycho-motor), vedený PhDr. Yvonnou Luckou a PhDr. Lubošem Kobrlem. Lektorka již 16. rokem praktikuje muzikoterapii ve VFN Praha, je odborným asistentem při 1. LF UK, studuje doktorandské studium při Ped.F. UK zaměřené na výzkum muzikoterapie. Je zakladatelkou muzikoterapeutické metody Ikapus. Od r. 2009 zastupuje českou muzikoterapii v Evropské konfederaci muzikoterapeutů EMTC.

Více na www.mg-muzikoterapie.cz

V případě zájmu se přihlašujte na marketa.gerlich@gmail.com