

Šokio ir judesio terapija

Šokiai padeda asmens integracijos ir augimo procese. Pagrindinis principas šokio terapijos – tai judesio ir emocijos santykiai. Judesys suteikia mums energijos, leidžia peržengti įprastą suvokimą, judesys subalansuoja, gydo psichinę energiją, taip reikalingą visose gyvenimo situacijose, net iki mirties. Šokyje sujungiamos dvi meno terapijos sritys – muzikos ir judesio. Šokant ne tik stiprinami raumenys, imuninė sistema, prailginamas gyvenimas, bet kartu modeliuojamos kūno formos. Šokio terapijos užsiėmimai gali būti grupiniai ir individualūs.