

### **COORDONATOR: lect. univ. dr. Florin VANCEA**

Universitatea „Spiru Haret” Brașov, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, președinte Filiala SPER Brașov, psihoterapeut formator P.E.U., cu competențe în consiliere și psihoterapie individuală, dezvoltare personală în grup, abilitare în formare, tehnici rogersiene, tehnici cu suport creativ, specialist în terapie prin dans și mișcare.

### **DESCRIERE WORKSHOP**

*Terapia integrativă prin dans și mișcare*, aflată la intersecția dintre metodele psiho-corporale integrative și abordările expresiv-creative, are ca fundament atât principiul care arată că mișcările și emoțiile sunt într-o permanentă conexiune, cât și principiul conform căruia mișcarea și lucrul cu corpul fizic permit o restructurare profundă la nivel sinelui.

Mișcarea cu suport muzical este folosită nu doar pentru a permite participanților să devină mai conștienți de *comportamentul lor interpersonal*, dar și ca să modifice modul în care ei își stabilesc și mențin *relațiile cu alții*.

De asemenea, utilizarea experimentală a mișcării conduce spre descoperirea de *noi modalități de a fi și de a simți*, facilitând procesele creativ-restructurante personale.

În acest workshop vom recurge la metodele și tehnicile amintite pentru a induce procesul de diferențiere de *matricea parentală și accesul la individulare, prin conștientizarea și ruperea*

*atașamentelor emoționale blocante.*

*Indicații:*

Datorită specificului acestui atelier experiențial de mișcare, participanții sunt rugați să fie îmbrăcați într-o ținută lejeră, cu încălțăminte adecvată mișcării.