

## Mākslas terapijas grupa

### **CEĻŠ PIE SEVIS**



Jauna gada sākums ir piemērots laiks, lai dotos ceļā pie sevis - atbrīvotos no ikdienas steigas, ieklausītos, sajustu, sadzirdētu un ieraudzītu sevi. Mākslas terapijas grupā būs iespēja iepazīt dažādas relaksācijas tehnikas, izjust grupas dalībnieku savstarpējo mijiedarbību, veicināt radošumu, apzināties savas stiprās puses, emocionālās vēlmes un vajadzības, izmantojot mākslas materiālu un tehniku daudzveidību. Iepriekšēja pieredze un prasmes mākslā nav nepieciešamas.

Aicinām apmeklēt 10 mākslas terapijas sesiju ciklu ziemas un pavasara sezonā katru ceturtdienas vakaru plkst.19.00-21.00, sākot no 13.02.2020. "MĀ TELPĀ", Rīgā.

Grupu vadīs sertificētas mākslas terapeites Ilze Plūme un Laura Danilāne.

PIETEIKŠANĀS līdz 22.01.2020., iesūtot kontaktinformāciju saziņai e-pastā: [pluume.ilze@gmail.com](mailto:pluume.ilze@gmail.com). Pirms mākslas terapijas cikla sākuma ar katru dalībnieku vienosimies par laiku individuālai bezmaksas sarunai (līdz 30min).

#### GRUPAS NORISE CETURTDIENĀS

13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04., 16.04.

#### DALĪBAS MAKSA

Par pilnu ciklu 200EUR, maksājot 2 daļās 220EUR.

#### APLIECĪBA

Dalībniekiem būs iespēja saņemt Pieaugušo neformālās izglītības centra "MĀ TELPA" apliecību par dalību grupā 26 akad. st. apjomā.

NORISES VIETA MĀ TELPA – mākslu terapijas, mākslinieku rezidenču un izglītības centrs. Adrese: Rīga, Miera iela 15, k-3 (ieeja no pagalma, 2 stāvs).

## GRUPAS VADĪTĀJAS



Mg.sc.sal., Mg.paed. **Ilze Plūme**, sertificēta mākslas terapeite.

Strādā ar pieaugušajiem un bērniem, individuāli un grupā.

Darba vietas:

- Latvijas Jūras medicīnas centrs, mākslas terapeite
- Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca, psihosociālās rehabilitācijas centrs "Rasa", mākslas terapeite
- Rīgas Stradiņa universitāte - studiju programma "Mākslas terapija", Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedra, viesdocētāja, mentore, studentu prakšu vadītāja
- Sadarbība ar nodibinājumu "PALĪDZĒSIM.LV" un Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrību "Dzīvības koks",

mākslas terapeite

- Pēc vienošanās vada personīgās izaugsmes mākslas terapijas grupas pieaugušajiem un jauniešiem, mākslas terapijas sesijas nometnēs, apmācībās un veselības veicināšanas profilakses pasākumos visā Latvijā



Mg. sc. sal., Mg. art. **Laura Danilāne**, sertificēta mākslas terapeite.

Strādā ar bērniem, pusaudžiem un pieaugušajiem, individuāli un grupā.

Darba vietas:

- MĀ telpa - mākslu terapijas centrs un nodarbību telpa personības izaugsmei. Privātprakse mākslas terapijā, mākslas terapeite
- Biedrība „Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācija”, programma "Kalniem Pāri", mākslas terapeite
- Priekuļu novada pašvaldība, ES struktūrfondu projekts "Vidzeme iekļauj", mākslas terapeite.

- Sadarbība ar Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrību "Dzīvības koks", mākslas terapeite

- Pēc vienošanās vada personīgās izaugsmes mākslas terapijas grupas pieaugušajiem un jauniešiem, mākslas terapijas sesijas nometnēs, apmācībās un veselības veicināšanas profilakses pasākumos visā Latvijā