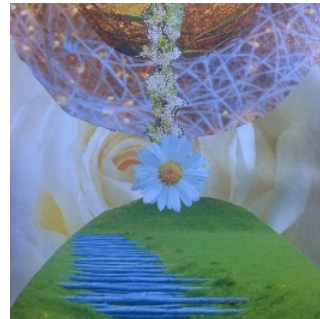


Sajūti ... Izjūti... Vari... Radi... Mīli... Saki...

Pašpilnveides un atbalsta grupa "Dvēseles raksti"



Ja vēlaties vairāk veltīt laiku sev mierīgā radošā vidē, rast līdzsvaru un harmoniju, tad šī ir iespēja, radoši darbojoties, padomāt par sevi, savām vērtībām un spēka avotiem visādās dzīves situācijās.

Dvēseles raksti ir intuitīvs process, kurā ar savas intuīcijas un tēlu palīdzību var piekļūt savai iekšējai gudrībai. Mūsu vislielākais padomdevējs ir mūsu dvēsele, kas pārzina mūsu vēsturi, talantus un sapņus. Dvēseles rakstu radīšana ir ieklausīšanās sevī un empātiska līdzdalība.

Dvēseles raksti balstās uz *SoulCollage* metodi, kuras autore ir Seena B.Frost un kuru iepazīnu, studējot ASV ekspresīvās mākslas veselumam. Dvēseles rakstu radīšana ir kā iekšējais ceļojums, ko praktizēju piecus gadus dažādās dzīves situācijās.

Jums būs iespēja:

- būt dabiskā saskaņā ar sevi un brīvi radoši izpausties bez vērtējuma;
- vienotā veselumā izzināt sevi, apzināties savus iekšējos un ārējos resursus;
- izpaust un apzināt savas emocijas, vairojot pozitīvas emocijas un ienesot harmoniju;
- intuitīvi un spontāni radīt metaforiskas simbolu kartes, izrunāt nepasacīto un apzināt neapzināto jūsu iekšējā pasaulē, kas ļaus Jums mazināt saspringumu un trauksmainību, kā arī dziļāk iepazīt sevi un citus,
- paaugstināt pašvērtību.

Visas 6 tikšanās reizes ir savstarpēji saskaņotas vienotā veselumā.

Nodarbību dalībnieki: Laipni gaidīts būs ikviens pieaugušais, kurš vēlas veltīt laiku sev un izzināt sevi vienotā veselumā. Nav nepieciešamas nekādas priekšzināšanas. Dalībnieku skaits grupā ir ierobežots (max. 7 dalībnieki).

Laiks: 6 reizes piektdienās 2019.gadā 4.oktobrī, 1.novembrī, 6.decembrī no plkst. 18-20.30, 2020.gadā 10.01., 7.02., 6.03. no plkst. 18-20.30.

Maksa par grupu (iekļautas materiālu izmaksas): Ja maksā par visu ciklu uzreiz, tad 100 EUR. Ja par trīs reizēm, tad 60 EUR. Ja par vienu vakaru atsevišķi, tad - 25 EUR.

Vieta: Rīgā, Dzelzavas ielā (netālu no t/c "Domina").

Ja meklējat iespējas veltīt laiku sev un pavadīt to radošā atbalstošā vidē, lūdzu, zvaniet 29488445 vai rakstiet: dvisnola@lu.lv, norādot savu vārdu, uzvārdu un telefona numuru, lai varam sazināties.



Grupas vadītāja Dace Visnola, Dr.paed., Mag.sc.sal. – sertificēta mākslas terapeite un smilšu spēles terapijas praktizētāja, mākslas skolotāja, māksliniece, lektore, mentore un radošu semināru vadītāja dažāda vecuma cilvēkiem. Ar prieku savā pieredzē dalos ar studentiem universitātē, semināros, radošās darbnīcās, kā arī vadu mākslas terapijas grupas par mandalām, labirintiem, mītiem u.c. Mākslas terapiju praktizēju individuāli un pieaugušo grupas vadu 12 gadus. Dvēseles rakstu grupas vadu četrus gadus.

Darbības jomas mākslas terapijā – pārmērīga stresa un trauksmes pārvarēšana, izdegšanas sindroms, psihosomatiski, psihiskās un garīgās attīstības traucējumi, emocionālas grūtības un personības izaugsme

pieaugušajiem un bērniem individuāli un grupā.

Tālākizglītībā kopumā 1,5 gadus papildinātas zināšanas ārzemēs pie speciālistiem ASV, Lielbritānijā, Zviedrijā un Dānijā. Piedalījies vairākos starptautiskos mākslas izglītības un mākslas terapijas semināros un konferencēs ar referātiem, pētījumu rezultātiem un radošām darbnīcām Latvijā, Austrijā, ASV, Lielbritānijā, Itālijā, Grieķijā, Lietuvā un Somijā. Nozīmīgu pieredzi gūstu no 2011.gada regulāri tiekoties ar Eiropas mākslas terapeitiem NEAT (Network of European Art Therapists) ietvaros un tagad EFAT (European Federation of Art Therapists) dibinātājbiedre, kā arī esmu IEATA (International Expressive Arts Therapies Asociation) biedre.