

REH-menetelmäohjausta tarjolla työ- ja kouluyhteisöille syyskaudella 2015

Tanssi-Liiketerapian uusi muoto on nyt saatavillanne edullisesti yhteisönne kokeiluun. Menetelmästä löydätte työkaluja omaan käyttöönne ja samalla pääsette tutustumaan omaan mieli-keho-suhteeseen. Menetelmä on uusi, tehokas ja lyhyenkin ajanjakson aikana saadut tulokset kertovat sekä menetelmän toimivuudesta että tarpeellisuudesta. Menetelmän kehittäjä ja ohjaaja Outi Kallas on 46-vuotias neljän lapsen äiti. Koulutukseltaan hän on tanssitaiteen maisteri ja Tanssi-Liiketerapiamenetelmäohjaaja.

REH-menetelmä

REH (Relaxing-Energy-Healing) on lyhenne sanoista rentoutus/rauhottuminen-energia/eheyttäminen ja hoito/huolehtiminen. REH-menetelmässä käytetään sekä Tanssi-Liiketerapeuttisia harjoitteita että tanssiteknisiä materiaaleja. Tavoitteena on sekä fyysisen että henkisen hyvinvoinnin saavuttaminen ja ylläpitäminen. REH-menetelmä on uusi suuntaus ja tapa tehdä tutuksi sekä tuoda käyttöön toteutusmalli Tanssi-Liiketerapian käytölle. Menetelmää voidaan soveltaa sekä erityistä tukea tarvitsevien (mm. maahanmuuttajataustaiset, mielenterveyskuntoutujat, pitkäaikaistyöttömät, erityislapset, -nuoret ja -aikuiset) että muiden ryhmien (esim. työ-, koulu- tai harrasteyhteisöt) käyttöön.

Tanssi-Liiketerapia

Tanssi- ja liiketerapia on monitieteinen ala, jossa tanssi luovana ilmaisu- ja taidemuotona yhdistyy psykologian tieteeseen. Tavoitteena on hyvinvoinnin tukeminen hahmottamalla ihmisen eletyn kehon kokonaisuutta monikerroksisesti ja kokonaisvaltaisesti. Tanssi- ja liiketerapia on kuntoutus- ja hoitomuoto, joka kuuluu luoviin taideterapioihin. Siinä kehotietoisuuden, tanssin ja liikkeen eri osa-alueet yhdessä luovan prosessin kanssa mahdollistavat sensorimotorisen, emotionaalisen ja kognitiivisen kokemisen tasojen integraation.

REH-menetelmän ohjaustavat yhteisöille:

REH-aloituskurssi koostu 4 x 75 minuutin ohjaukerrasta.

REH- jatkokurssi sisältää 16, kestoltaan 90 minuutin kokoontumista. Tässä ajassa läpikäydään neljä intensiivijaksoa, jotka ovat: Minäkuva ja identiteetti, Kontakti ja luottamus, Luonto, keho ja mieli sekä Musiikki ja aistit. Näitä edellä mainittuja kokonaisuuksia voi muokata työyhteisön ja osallistujien toivomusten mukaan.

REH-yleisohjaus on ennalta sovittavan ajanjakson sisällä toteutettava tietyille ryhmälle suunnattu ja muokattu kokonaisuus. (Esimerkiksi viiden kerran jakso, kerran viikossa, 75 minuuttia kerrallaan.)

Hinnasto

REH-aloituskurssi 240€/ryhmä (6-8 henkilöä)

REH- jatkokurssi 980€/ryhmä (6-8 henkilöä)

REH-yleisohjaus 60€/ryhmä, 75 minuuttia

Lisätietoja, REH-palautteita ja muita tietoja:

www.studiosolu.com

<https://www.facebook.com/TanssiliiketerapiaALKU>

outi.kallas@pp1.inet.fi p. 044-5891902

Kokoontumiset järjestetään joko osoitteessa Pohjolankatu 10 (TLT-studio Alku) tai vaihtoehtoisesti halutessanne työpaikallanne.