

Тренинг «Мудрость тела» для пожилых граждан

17.09.2018 г.



***«Наблюдайте за вашим телом, если хотите,
чтобы ваш ум работал правильно»***

Рене Декарт

Вот уже два дня граждане пожилого возраста заречных микрорайонов собираются в зале ЛФК в ММАУ «Городская поликлиника № 1» по адресу: ул. Газовиков, д.6/1 на телесно-ориентированный тренинг «Мудрость тела».

Тренинг «Мудрость тела» - это упражнения, где пожилые люди учатся слушать свое тело, наблюдать за телесными ощущениями.

Цель телесно - ориентированных упражнений в тренинге «Мудрость тела» – создать условия для активизации процессов, способных оздоравливать и восстанавливать организм. Для этого пожилому человеку необходимо наладить утраченный контакт с собственным телом, в результате благодарное тело откликается и становится помощником в решении многих телесных и психологических проблем в жизни.

Техники тренинга максимально безопасны, потому что тело «мудрое» - его невозможно вынудить сделать то, что ему не свойственно.

Занятия телесно-ориентированного тренинга «Мудрость тела» позволит пожилым людям воссоединить и чувства, и телесные ощущения, и мысли; восстановить утраченные взаимосвязи между ними, и как следствие – восстановить хорошее самочувствие.

На занятиях участники проекта учатся быть внимательными к своим ощущениям, к себе, чувствовать свое присутствие «здесь и сейчас» и радоваться жизни.

Тренинг проводит руководитель проекта «Диалог с телом», психолог учреждения Гимадиева Л.Ф., всего 10 занятий, продолжительностью 1,5-2 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю (среда-пятница).

Следующее занятие пройдет 19 сентября 2018 года в 15.30 часов.

Запись на тренинг «Мудрость тела» по адресу: г. Тюмень, пр.. Заречный, д.4/1, женская консультация, кабинет № 18; e-mail: gimadieva-liya@mail.ru

Контактное лицо: Гимадиева Лилия Фархатовна, тел. 89504861190

Проект - победитель всероссийского конкурса «Активное поколение» в Тюменской и Курганской областях. Организатор конкурса - Благотворительный фонд развития города Тюмени при поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко