

(Dance movement therapy)

Βιωματική Ομάδα Χοροθεραπείας-Κινησιοθεραπείας

- Απευθύνεται σε ενήλικες.
- Χρόνος διεξαγωγής: Τετάρτη 20:30-22:00
- Διάρκεια: 6 μήνες
- Τόπος διεξαγωγής: Ιατρικό Ψυχοθεραπευτικό Κέντρο (ΙΨΚ)

- Στη **χοροθεραπεία** μέσα από την ψυχοθεραπευτική χρήση του χορού, δίνεται η **δυνατότητα στα άτομα να ανακαλύψουν τον εαυτό τους** και να συμμετέχουν δημιουργικά σε μία διαδικασία που προάγει τη **συναισθηματική, γνωστική και κοινωνική ολοκλήρωσή τους**.
- Η χοροθεραπεία δύναται να συμβάλλει στην επανάκτηση και στον προσδιορισμό **μιας νέας σχέσης με το σώμα και γενικότερα με τον «εαυτό»**.
- Σύμφωνα με τις αρχές της χοροθεραπείας **σώμα και μυαλό αλληλεπιδρούν έτσι ώστε κάθε αλλαγή στην κίνηση έχει επιπτώσεις στη συνολική λειτουργία του ατόμου**.
- Στη χοροθεραπεία αναγνωρίζεται ότι τα **συναισθήματα που προέρχονται από το ασυνείδητο εκφράζονται και εξωτερικεύονται μέσω της κίνησης και του χορού**.
- Η **κίνηση** είναι το βασικό εργαλείο της χοροθεραπείας και μέσω αυτής δίνεται η ευκαιρία στα άτομα να **ανακαλύψουν εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας**.

Στα πλαίσια της συγκεκριμένης ομάδας οι συμμετέχοντες έρχονται σε επαφή με όλα τα παραπάνω και στόχος είναι να βιώσουν με έναν διαφορετικό, πιο ουσιαστικό τρόπο, το σώμα τους, τον εαυτό τους και τους άλλους. Μέσα από την ομαδική χοροθεραπευτική διαδικασία διευκολύνεται η έκφραση συναισθημάτων και αναπτύσσεται μία αληθινή και γνήσια μορφή επικοινωνίας ανάμεσα στα άτομα. Το προσωπικό βίωμα του κάθε ατόμου έρχεται σε επαφή με το βίωμα του άλλου και όλο αυτό εξελίσσεται σε ομαδική εμπειρία. **Κίνηση, χορός και λόγος** συνθέτονται με προσανατολισμό τον άνθρωπο και την ψυχική του ισορροπία.

Υπεύθυνη ομάδας Αγνή Μήλιου

Κλινική Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια-Χοροθεραπεύτρια. Συνεργάτης του ΙΨΚ.

Πτυχιούχος του τμήματος Ψυχολογίας της Φιλοσοφικής Σχολής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (Α.Π.Θ)

Msc Κοινωνικής –Κλινικής Ψυχολογίας του Α.Π.Θ με μεταπτυχιακή διατριβή στην Χοροθεραπεία-Κινησιοθεραπεία.(Dance-Movement therapy)

Πτυχιούχος Ανώτερης Επαγγελματικής Σχολής Χορού Καφαντάρη.