

**IESPĒJA PIEVIENOTIES
MĀKSLAS TERAPIJAS GRUPAI PIEAUGUŠAJIEM
TIEŠSAISTĒ**

„KRĀSU SPĒLES VESELUMAM“

Krāsu spēles veselumam nozīmē būt apzinātam šeit un tagad, saskaņā ar sevi, pasauli, Visumu un radīt, apvienojot vienotā veselumā savu intuīciju, jūtas un emocijas, ķermeņa sajūtas, dvēseli un prātu.

Izstrādātais cikls ir savstarpēji saistīts vienotā veselumā.



Ar krāsām var iekrāsot savu dzīvi visās varavīksnes krāsās arī krīzes situācijās vai šķietamā bezizejā, gūstot dzīvesprieku no radošā procesa vien.

Jums būs iespēja:

- spontāni un brīvi izpaust sevi bez vērtējuma radošā atbalstošā vidē;
- mazināt saspringumu un trauksmainību;
- izzināt sevi, paaugstināt pašvērtību, apzinot stiprās puses un resursus.

Turklāt mākslas terapijā ir iespēja apzināt neapzināto, apjaust savas slēptās spējas, meklēt risinājumu vai arī ieraudzīt kādu dzīves situāciju pavisam no citas puses. Radot krāsu spēles un aktivizējot iztēli, pamanām tēlus un simbolus, kas ir kā valoda bez vārdiem, kas mēdz pārsteigt, rosināt izjust, domāt un mainīt to, kas traucē justies harmoniski un laimīgi.

Dalībnieki. Lai nodrošinātu personiskāku pieeju, dalībnieku skaits terapeitiskā grupā ir ierobežots. Pirms grupas uzsākšanas paredzēta individuāla sesija klātienē Rīgā, Siguldā vai tiešsaistē ar katru dalībnieku, par laiku vienojoties individuāli.

Laiks. 11 pirmdienas no š.g.4.marta plkst. **18:30-21**. Grupai iespējams pievienoties līdz 18.martam, ja ir brīva vieta.

Maksa par grupu. Maksājot par visu 11 tikšanās reižu ciklu uzreiz vai maksājot divās daļās 440 EUR, vai trīs daļās par katru sesiju maksājot 45 EUR, t.i., dalība grupā tiek nodrošināta, ja tiek iemaksāti vismaz 165 EUR.

Cikla noslēgumā tiks izsniegts apliecinājums par dalību terapeitiskā grupā, ja nepieciešams, norādot apmeklēto stundu skaitu.

Ja vēlaties veltīt laiku sev, lūdzu, zvaniet 29488445 vai rakstiet: visnoladace@gmail.com , norādot savu vārdu, uzvārdu un telefona numuru, lai varam sazināties un norunāt individuālu tikšanās laiku pirms grupas sākuma.



Grupas vadītāja Dace Visnola, Dr.paed., Mag.sc.sal. – sertificēta mākslas terapeite, sertificēta supervizore, sertificēta smilšu spēles terapijas praktizētāja, mākslas skolotāja, lektore, mentore un radošu semināru vadītāja dažāda vecuma cilvēkiem, kā arī apmācītātiesīgā mākslas terapijā.

Mākslas terapijas grupas ar krāsu spēlēm vadītas 16 gadus. Katra mazliet citādāka atbilstoši dalībnieku vajadzībām. Šoreiz tiešsaistē, ko praktizēju.

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. Ar prieku savā pieredzē esmu dalījiesies ar studentiem augstskolās, semināros, radošās darbnīcās, kā arī vadījusi mākslas terapijas grupas, t.sk., tematiskās par mandalām, labirintiem, simboliem, mītiem u.c. dabā, telpās un arī tiešsaistē.

Mīli... Radi... Esi...

Tālākizglītībā zināšanas papildinātas pie ārzemju kolēģiem, dzīvojot ASV, Lielbritānijā, Zviedrijā un Dānijā kopumā 1,5 gadus, kā arī tagad nozīmīgu pieredzi gūstu regulāri tiekoties ar Eiropas mākslas terapeitiem, esmu EFAT (European Federation of Art Therapists) dibinātāj biedre. Kopš 2020.gada marta tiešsaistē tiekos ar ārzemju kolēģiem pat vairākas reizes katru nedēļu. Esmu 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, arī tiešsaistē.

Kopš studijām ASV savā mākslas terapijas grupu praksē jau vairākus gadus izmantoju ekspresīvās mākslas cilvēka veselumam. Praktiski balstos uz pieredzi, kas gūta klātienē iedvesmojoties no ekspresīvās mākslas terapeitēm Nataly Rodgers, Anin Utigaard, Lisa Herman, Cathy Malchiodi u.c. Mazliet par mākslu lomu veselumam, kā arī par pieredzēto un pārdomām ASV studiju laikā manā rakstā "The Role of Art in the Exploration of Personality as Wholeness (Mākslas loma personības kā veseluma izpētē)," kas publicēts žurnālā "Izglītība zinātnei un praksei" un pieejams: <http://doi.org/10.22364/izup.07>