**Művészetterápiás önismereti csoport**

A mai rohanó világban egyre többen szakadunk el a természettől, és belső önvalónktól is. Gépiesen végezzük feladatainkat, próbáljuk a mindennapokat túlélni. De vajon ezért születtünk ebbe a világba, ebbe a korba? Egyáltalán ismerjük vágyainkat, mozgatórugóinkat, tudjuk, mit, miért teszünk, látjuk kapcsolatainkban, hogy kivel, miért találkoztunk össze? Mire tart a másik tükröt, és én hol tükröződöm benne?

Az Antalfai Márta által kidolgozott Katarzis Komplex Művészetterápia alapján az évkör, a hónapok, a természet ritmusának ősi bölcsességét használjuk fel a terápiás foglalkozásokon. Átadjuk magunkat az alkotó tevékenység kiteljesedő örömének, mely képes feloldani a mindennapok feszültségét, nyomását. Az elkészült alkotások segítségével beleláthatunk a tudattalan rejtelmeibe, megérthetjük tudattalan mozgatórugóinkat, szembenézhetünk kapcsolati mintáinkkal. A foglalkozások során a résztvevők – a módszer speciális felépítettsége és tematikája által – elsajátítják a belső élmények és képek művészetterápiás eszközökkel való feldolgozásának módját. Alkalmazott eszközök: akvarell, akril, tus, szén, pasztell, agyag, kollázs, montázs. A csoport tagjai többféle képzőművészeti technikával ismerkednek meg, és több művészeti ág (vers-zene) bevonásával készítik alkotásaikat.

**A részvétel rajztudást, rajzi előképzettséget nem igényel!**

**Részletes információk:**

**Időpont**: a csoport március 2-án csütörtökön indul, és június közepéig minden csütörtök délután 17.00-19.30 óra között fogunk találkozni. Igény esetén délelőtti csoportot is indítunk.

**Helyszín**: Lelki Egészségvédő Alapítvány, 1052 Bp. Párizsi u 6/B IV e 2.

**Csoportlétszám**: 6-8 fő

**Ár**: 4.000 Ft /alkalom, fizetés havonta előre

**A csoportot** **vezeti**: Molnár Katalin pszichológus

**Jelentkezni** **lehet** e-mail-ben a [lea.pszichologia@gmail.com](mailto:lea.pszichologia@gmail.com) e-mail címen. A jelentkezésben kérjük tüntesse fel nevét, telefonszámát, e-mail címét, születési idejét, iskolai végzettségét, és foglalkozását. A jelentkezéshez motivációs levelet is kérünk.

**Adminisztratív** **információ**: Herczeg Andrea +36/1/2217068 (H-CS 11-15), vagy a fenti e-mailcímen.

**Szakmai** **információ**: Molnár Katalin, 06-30-695-7499