**Művészetterápiás önismereti csoport – péntek délelőtt**

**2017 szeptember 29-től**

A mai rohanó világunkban 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* az alkotó folyamatot hívja segítségül **önmagunk jobb megismeréséhez**. 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, művészeti előképzettséget nem igényel!**

**Részletes információk:**

**Időpontok**: a csoport szeptember 29.-én pénteken indul, és január végéig minden péntek délelőtt 9.00-11.30 között fogunk találkozni.

**Helyszín**: Lelki Egészségvédő Alapítvány, 1052 Bp. Párizsi u 6/B IV e 2., 24-es kapucsengő

**Csoportlétszám**: 6-9 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 honlapunkról a <http://lelkiegeszsegert.hu/muveszetterapia.html> címről letölthető jelentkezési lapon (jelentkezési lap önismereti csoporthoz).

**Adminisztratív** **információ**: Herczeg Andrea +36 (1) 221 7068 (H-CS 11-15), vagy a fenti e-mail címen.

**Szakmai** **információ**: Molnár Katalin, 06 (30) 695 7499