

# Doma ve svém těle // Doma ve své síle

## Na tělo zaměřená skupinová terapie

(skupina osobního růstu)



Základem naší společné práce bude bezpečné prostředí, ve kterém má každý člen možnost prožít, vyjádřit a sdílet to, co pro svůj růst potřebuje. Na tělo zaměřená terapie vede naši pozornost k hlubšímu uvědomění těla, emocí, mysli a jejich vzájemné provázanosti. Každé setkání budeme věnovat čas i tréninku všímavosti (mindfulness), práci s dechem a bioenergetickým cvičením. Cvičení budou zaměřená na podporu hlubokého uvolnění, znovuobjevení životní energie a podporu jejího proudění. Díky práci s vlastním tělem je také možné odhalit místa v těle-mysli-emocích, kde se nacházejí nějaké bloky, pracovat na jejich uvolnění a tím podpořit spontánní prožívání. Na setkáních můžete zkoumat různá témata, sdílet je v kruhu skupiny a tím otevírat prostor pro další změnu.

**Termíny: 20.4. - 29.6. 2020, pondělí 17:30 – 19:00**

**Cena: 4300,-**

Terapeuti: Mgr. Veronika Klemková, Mgr. Karolína Vodičková

**Přihlášky zasílejte do 30.3. 2020** na: [klempova.veronika@gmail.com](mailto:klempova.veronika@gmail.com), dotazy i po tel. 776174602

### **Veronika Klemková**

Pracuji jako psychoterapeutka, kde se dlouhodobě věnuji práci s tělem a prohlubování vědomého kontaktu s autenticitou, spontaneitou, životní energií. Prohlubování kontaktu se sebou skrze tělo přináší léčivý, osvobozující potenciál a přináší nám zdroje pro změnu, které jsou k dispozici uvnitř nás samých.

Absolvovala jsem pětiletý mezinárodní výcvik v Integrativní na tělo orientované psychoterapii ([www.capzt.cz](http://www.capzt.cz)), roční výcvik v supervizi a koučování, tříletý výcvik v Satiterapii ([www.satiterapie.cz](http://www.satiterapie.cz)), intenzivní mezinárodní výcvik zaměřený na studium změněných stavů vědomí (Center For Sacred Studies [www.centerforsacredstudies.org](http://www.centerforsacredstudies.org)).

V rámci sítě terapeutů organizace Diabasis pracuji také jako terapeut pod supervizí u Michala Vančury, kde

pomáháme klientům, kteří procházejí psychospirituální krizí. Vedu kurzy focusingu, a další odborné semináře. Na JAMU v Brně učím studenty práci s dechem, bioenergetická cvičení, práci s tělem, kde směřujeme k rozvoji uměleckého potenciálu při profesionální hře na hudební nástroj.

Jsem členem České asociace pro psychoterapii zaměřenou na tělo (ČAPZT), zakladatelkou neziskové organizace Renadi o.p.s., která pomáhá rodinám při potížích se závislostí.

### **Karolína Vodičková**

Žiju v přesvědčení, že naše těla jsou kronikami našeho života. A pokud chceme víc rozumět sami sobě a posouvat se tak ve svém rozvoji vpřed, je potřeba se v nich učit číst. Mluvím teď hlavně z osobní zkušenosti. Mám za to, že právě vnímavost k tělu (a práce s ním) mi pomáhá se vyznat v tom, na co můj rozum nestačí. Přirozeně se tohle propojení těla a mysli odráží i v mojí práci.

Vystudovala jsem psychologii, absolvovala kurz práce s lidmi v krizi, nyní jsem ve výcviku integrativní skupinové psychoterapie ([www.instepweb.cz](http://www.instepweb.cz))

Už při studiích jsem jako dobrovolník vedla skupinu zaměřenou na práci s tělem v Černovické nemocnici. Po škole jsem nastoupila jako tetapeutka pro osoby se závislostí a jejich blízké (Renadi). Aktuálně trávím čas péčí o ročního syna (což rozhodně není dovolená, spíš další výcvik!).

Před tím posledním jsem hodně času trávila na různých pohybových a sebepoznávacích workshopech a vůbec vyhledávala všemožné příležitosti, jak se pohybově vyřádit a zaexperimentovat si. Teď dávám přednost spíš relaxu v sauně, józe a meditaci a jen občasnému tanečnímu řádění se sluchátky třeba s kočárem v parku. Jak si tělo poručí :-).