

Группа: Телесная терапия: равновесие

Метод/подход: телесно-ориентированная терапия с элементами хатха-йоги

Участники группы: студенты любых курсов

Вид группы: открытая (состав группы может изменяться в процессе групповой работы из-за ухода одних участников и приема новых)

Ведущий группы: педагог-психолог, гештальт-терапевт, эмоционально-образный терапевт, специалист по хатха-йоге

Медведева Алина Ренатовна

Цели группы:

- Снятие стресса
- Развитие телесной осознанности
- Научиться техникам эмоционального самоконтроля
- Снятие телесных зажимов, раскрепощение
- Повышение энергетического ресурса
- Гармонизация эмоционального состояния
- понимание процесса обучения, освоение навыков, повышающих результативность обучения.

Форма работы: еженедельно, очно

Место проведения группы: поликлиника РУТ (МИИТ), ул. Новосущевская, 18

День и время встреч: **пятница или вторник, 10.00-11.30**

Длительность: 90 минут

Продолжительность: в течение учебного года

- Места: есть
- **Запись в группу:** через форму заявки [«Заявка на участие в работе психологической группы»](#)

