

**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»](#)

