# Βιωματική Ομάδα

Μουσικής Έκφρασης & Επικοινωνίας

Με μεγάλη χαρά σας προσκαλούμε στη ***Βιωματική Ομάδα Μουσικής Έκφρασης & Επικοινωνίας****,* όπου θα έχουμε την ευκαιρία να ανακαλύψουμε παρέα μουσικά μονοπάτια έκφρασης και επικοινωνίας και να αλληλεπιδράσουμε με δημιουργικούς τρόπους. Με τη βοήθεια των μουσικοθεραπευτικών παρεμβάσεων και της εμψύχωσης θα έχουμε την ευκαιρία να παίξουμε μουσική, να αυτοσχεδιάσουμε, να οραματιστούμε, να χαλαρώσουμε, να ανακαλύψουμε καινούριους τρόπους αυτοέκφρασης, να αφήσουμε ελεύθερη τη φαντασία και τη δημιουργικότητα μας, αλλά και να συζητήσουμε για όσα ανακινούν και συν-κινούν τον εσωτερικό μας κόσμο, να λάβουμε υποστήριξη, κατανόηση και να εμψυχωθούμε!

**ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ;**

Κατηγορηματικά όχι. Αρκετές φορές μάλιστα, η έλλειψη μουσικών γνώσεων φαίνεται να δίνει πλεονέκτημα, όσον αφορά την επίτευξη των θεραπευτικών στόχων. Επομένως η μουσικοθεραπεία απευθύνεται σε όλους, ανεξαρτήτως μουσικών γνώσεων ή της προσωπικής αντίληψης για την μουσική τους ικανότητα, και δεν είναι απαιτούμενη η γνώση κάποιου μουσικού οργάνου.

Στη ***Βιωματική Ομάδα Μουσικής Έκφρασης & Επικοινωνίας*** θα είναι διαθέσιμα προσιτά μουσικά όργανα, τα οποία μπορούν να παιχτούν εύκολα από τον οποιονδήποτε. Η μουσική τις περισσότερες φορές είναι αυτοσχεδιαστική ανάλογα της κατάστασης, διάθεσης και επιθυμίας των συμμετεχόντων, καθώς και των στόχων που έχουν τεθεί. Μιας και το μέσο έκφρασης είναι η ελεύθερη μουσική-δημιουργική δραστηριότητα, οι συναντήσεις εκτός από τον αυτοσχεδιασμό, ενδέχεται να περιλαμβάνουν διασκευή τραγουδιών, δημιουργία στίχων ή τραγουδιών, μουσικά παιχνίδια ή μουσική ακρόαση και συζήτηση, πάντα με την υποστήριξη του εμψυχωτή-μουσικοθεραπευτή και της εμψυχώτριας-ψυχολόγου.

**ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ**

Μέσω των θεραπευτικών παρεμβάσεων που προτείνουμε καθ’ όλη τη διάρκεια των συναντήσεων, θα έχετε την ευκαιρία να:

* Να αξιοποιήσετε και να εξελίξετε την έμφυτη δημιουργική σας ικανότητα
* Να χαλαρώσετε και να μειώσετε το άγχος σας
* Να ανακαλύψετε και να επεξεργασθείτε βαθύτερα συναισθήματα, δυσκολίες, ανησυχίες και επιθυμίες σας
* Να εκφράσετε συγκινησιακές εντάσεις με δημιουργικό τρόπο, ώστε να τις αποφορτίσετε και να τις διαχειριστείτε
* Να διευκολυνθείτε στο μοίρασμα σημαντικών σας ζητημάτων
* Να λάβετε ψυχολογική υποστήριξη σε ένα πλαίσιο ασφάλειας και και αποδοχής
* Να νιώσετε χαρά και ικανοποίηση, ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση σας
* Να αναπτύξετε την κοινωνικότητα σας , ενισχύοντας τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες
* Να βελτιώσετε την ποιότητας ζωής σας μέσα από τις εμπειρίες που βιώνετε μέσα στην ομάδα, όπου μαθαίνετε να μοιράζεστε, να εκφράζεστε, να δίνετε και να δέχεστε

# ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ & ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Η ομάδα θα ξεκινήσει στις 13 Μαρτίου και θα έχει διάρκεια 2 μήνες. Οι συναντήσεις θα πραγματοποιούνται κάθε εβδόμαδα τη Δευτέρα στις 3 η ώρα και θα έχουν διάρκεια 2 ωρών.

Συντονιστές Ομάδας:

Ελένη Πάχου: Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

Ανδρέας Ασημακόπουλος: Μουσικοθεραπευτής- Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας.

Κόστος συμμετοχής 70 ευρώ

Το ποσό καλύπτει τα λειτουργικά έξοδα του προγράμματος και την εγγραφή μέλους 10 ευρώ στο σωματείο την ΧΕΝΘ

Η πληρωμή μπορεί να γίνει στα γραφεία μας Μητροπόλεως 18, 2ος όροφος

9.00π.μ-15.00μ.μ ή μέσω web-banking στην Τράπεζα Πειραιώς  IBAN  GR11 0171 7210 0067 2111 4999 394 με αιτιολογία Συμμετοχή στην ομάδα "Βιωματική Ομάδα Μουσικής Έκφρασης&Επικοινωνίας"

Για δήλωση συμμετοχής καλέστε μας στο 2310-279792 Δευτέρα έως Παρασκευή 9.00-15.00 είτε αποστέλλοντας email: xenthesalonikis@windowslive.com

Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας καθώς οι θέσεις είναι περιορισμένες.

**Ελάτε να ζήσουμε πρωτόγνωρες εμπειρίες, να απελευθερώσουμε το δυναμικό μας και να εκφράσουμε ό,τι είναι δύσκολο να ειπωθεί με λέξεις!**