



Zapraszamy serdecznie na warsztaty:

Tańce świata

Zajęcia prowadzone są w ramach programu
„Szkoła @ktywnego Seniora”



w oparciu o naukę:

- tańców regionalnych,
- tańców w kręgu,
- tańców świata,

a także techniki relaksacji i elementy choreoterapii

Poziom energii wzrośnie nam przy rytmicznych podskokach tańców szkockich, irlandzkich, greckich, uspokojenie znajdziemy w dostojnych krokach tańców izraelskich, francuskich, Tańczymy nie tylko po kole, ale także w parach i w rzędach, liniowo, sięgając do tradycji narodowych, do korzeni naszych przodków i do samych siebie.

***Terapia tańcem** –choreoterapia należy do szerokiego nurtu arteterapii czyli terapii przez sztukę. Wywodzi się z tańca współczesnego, ale nawiązuje do czasów naszych przodków kiedy to tańce były ważną częścią życia społecznego, sposobem wyrażania uczuć i leczenia. Opiera się przede wszystkim na tańcu naturalnym, swobodnym poruszaniu się które uwalnia rytm własnego ciała od różnych napięć dnia codziennego. Korzysta więc z technik improwizacji tanecznych, treningu odczuwania, relaksacji, wizualizacji. Łącząc w sobie zabawę i pracę nas sobą, staje się doskonałym sposobem odnalezienia jedności naszego ciała, umysłu i duszy.*

www.tancewkręgu.pl

**Wojewódzka Biblioteka Publiczna, ul.Rajska 1
CZWARTKI, godz.14:00 (sala 247)**

informacje :

Regionalne Centrum Integracji Społecznej WBP(pokój 239)

tel. 12 37-52-238

e-mail: rcis@wbp.krakow.pl

www.rajska.info