

# WIOSENNE WARSZTATY TAŃCA KREATYWNEGO I CHOREOTERAPII



**Serdecznie zapraszamy na nowe zajęcia!**

Nie musisz mieć żadnego przygotowania tanecznego – zapraszamy osoby, których celem nie jest mechaniczna nauka kroków i technik, ale lepszy kontakt z sobą i własnym ciałem!

Będziemy bawić się przede wszystkim improwacją taneczną i tańcami w kręgu. Wykorzystamy chusty i sięgniemy po tańce i melodie z różnych zakątków świata.

## **KORZYŚCI Z ZAJĘĆ TAŃCA KREATYWNEGO I CHOREOTERAPII:**

- zaspokojenie naturalnej potrzeby ruchu i wspólnej beztroskiej zabawy
- zachowanie dobrej formy psychofizycznej
- kształtowanie właściwej sylwetki i poruszania się
- rozwijanie refleksu i koordynacji ruchowo-zmysłowej
- usprawnianie pamięci, spostrzegawczości, orientacji przestrzennej, uwagi i pamięci
- wyrabianie wrażliwości, wyobraźni i inteligencji twórczej
- odkrywanie osobistych zasobów: odwagi, cierpliwości, wytrwałości
- nabywanie umiejętności i wyrabianie nawyków harmonijnego współżycia z innymi:  
zasad współpracy w grupie, empatii, nieoceniającej akceptacji siebie i innych
- niwelowanie problemów z dotykiem i akceptacją własnego ciała
- zwiększanie świadomości ciała, jego potrzeb i granic,
- ułatwianie swobodnego przełamywania barier w nawiązywaniu kontaktu
- wzmocnić poczucie własnej wartości i pewność siebie,



**SZCZEGÓŁY WARSZTATÓW:**

Grupa docelowa: dzieci od 2 do 10 lat

Ilość uczestników : od 10 do 20 osób

Czas trwania: 60 - 120 minut

KOSZT: 29 zł od osoby

[www.HolisticPrograms.pl](http://www.HolisticPrograms.pl)  
[szkolenia@holisticprograms.pl](mailto:szkolenia@holisticprograms.pl)  
504-509-977