

WARSZTATY WRAP-DANCE

(TANIEC KREATYWNY Z CHUSTAMI)

DLA SENIORÓW



DZIĘKI WARSZTATOM WRAP-DANCE MOŻLIWE JEST:

- podniesienie ogólnej sprawności i kondycji fizycznej,
- relaks, odprężenie i dostarczenie pozytywnych bodźców,
- odkrywanie własnej spontaniczności i radości,
- rozbudzenie sił witalnych,
- ćwiczenie i pobudzanie funkcji psychicznych,
- usprawnienie komunikacji i wyrażania siebie,
- poszerzenie repertuaru ruchów,
- aktywizowanie i rozwój osobisty.

Celowe i systematyczne działania taneczno-ruchowe dają możliwość wykorzystania pozytywnych efektów aktywności fizycznej, obejmujących zarówno psychiczne, fizyczne, jak i społeczne aspekty życia.

Zapobiegają lub znacząco opóźniają wystąpieniu demencji, depresji i ogólnemu pogorszeniu stanu bio-psycho społecznego uczestników.

Utrzymujemy więc jak najlepszą sprawność funkcjonalną, co jest jednym z najważniejszych warunków „udanego” starzenia się i zachowania u uczestników samodzielności i niezależności od innych osób.

Nasze spotkania polegają na systematycznej pracy z ciałem, tanecznej gimnastyce i zabawie ruchem. Uwaga uczestników wędruje przez wszystkie części ciała, ku nauce prostych kroków, tańców w kręgu ale także improwizacji w metodzie Wrap-Dance, czyli tańca z chustami. Rozluźniamy te obszary w ciele, które narażone są na największe napięcia.

Taniec jest tą formą ruchu, która zawsze sprawia przyjemność, aktywizując ciało i umysł. Taneczny ruch uruchamia całe ciało, wszystkie stawy i mięśnie, poprawia krążenie, a jednocześnie ich nie obciąża. W czasie zajęć każdy niezależnie od swojej sprawności, czuje się dobrze, co przekłada się na poprawę zdrowia i przeciwdziałanie procesom starzenia.



SZCZEGÓŁY WARSZTATÓW:

Ilość uczestników: **od 10 do 20 osób**

Czas trwania: **60 minut**

KOSZT: **20 zł od osoby**

250 zł od grupy (20 - osób) w przypadku zajęć cyklicznych

www.HolisticPrograms.pl
szkolenia@holisticprograms.pl
mgr Adam Kasperek 504-509-977