

WARSZTATY WRAP-DANCE

(TANIEC KREATYWNY Z CHUSTAMI)



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 ze sobą i własnym ciałem!

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

KORZYŚCI Z ZAJĘĆ WRAP-DANCE:

- 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 i uwagi,
- 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,
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości i pewności siebie.



Link do przykładowych zajęć: <https://tiny.pl/tdx2s>

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