

# WARSZTATY WRAP-DANCE

## (CHOREOTERAPIA)

### DLA NAUCZYCIELI I STUDENTÓW



Celem warsztatów jest przekazanie uczestnikom teorii i praktyki choreoterapii, ze szczególnym poznaniem techniki „Wrap-Dance”.

#### **Część teoretyczna warsztatów obejmuje następujące zagadnienia:**

- Tradycja stosowania choreoterapii na świecie i w Polsce,
- Główne aspekty choreoterapii,
- Proces leczniczy w choreoterapii,
- Efekty lecznicze choreoterapii.

#### **Część praktyczna warsztatów obejmuje następujące zagadnienia:**

- Taniec (tańce w kręgu z różnych części świata oraz proste formy tańców towarzyskich),
- Ćwiczenia muzyczno-ruchowe,
- Improwizacja (do wybranej muzyki),
- Zabawy ruchowe,
- Zastosowanie rekwizytów,
- Technika „Wrap-Dance,

**Czas trwania spotkania: 6h**

## **BIORĄC UDZIAŁ W SZKOLENIU DOWIESZ SIĘ, JAK W SWOJEJ PRACY WYKORZYSTAĆ CHOREOTERAPIĘ ORAZ TECHNIKĘ WRAP-DANCE CELEM:**

- Zaspokojenia naturalnej potrzeby wspólnej beztroskiej zabawy z innymi,
- Wzmacniania kondycji fizycznej,
- Kształtowania właściwej sylwetki i prawidłowego poruszania się,
- Rozwijania refleksu i koordynacji ruchowo-zmysłowej,
- Usprawniania pamięci, spostrzegawczości, orientacji przestrzennej, uwagi,  
i inteligencji ruchowej,
- Zapobiegania nadpobudliwości psychoruchowej,
- Wyrabiania wrażliwości, wyobraźni i inteligencji twórczej,
- Odkrywania osobistych zasobów: odwagi, cierpliwości, wytrwałości,
- Nabywania umiejętności i wyrabianie nawyków harmonijnego współżycia z innymi:  
zasad współpracy w grupie, grzeczności, empatii, nieoceniającej akceptacji siebie  
i innych - ułatwianie swobodnego przełamywania barier w nawiązywaniu kontaktu  
z rówieśnikami.



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

### **SZCZEGÓŁY WARSZTATÓW:**

Ilość uczestników : od 10 do 30 osób

KOSZT: 185 zł od osoby

dla grup powyżej 20 osób – cena: 70 zł

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