piątek, 08.11.2024

8 listopada 2024 r. - Zajęcia taneczno-ruchowe dla kobiet

Ośrodek Kultury w Czudcu serdecznie zaprasza na zajęcia taneczno-ruchowe dla kobiet z elementami choreoterapii i relaksacji, które będą się odbywać w piątki w sali widowiskowej CBKiIS w Czudcu. Zajęcia poprowadzi wykwalifikowany choreograf - pani Monika Fąfara. Rozpocznamy 8 listopada i w miesiącu listopadzie zaplanowano cylk 4 spotkań.

Proponowane zajęcia będą połączeniem wieloletniego doświadczenia pracy jako instruktora tańca oraz zdobytych wiadomości z ukończonych kursów choreoterapii oraz relaksacji. Będzie to aktywna praca z ciałem, wyrażona ruchem przez muzykę, poznawanie siebie i swoich emocji. Taka terapia tańcem wyróżnia się głównym celem, którym nie tylko jest aktywność fizyczna czy osiąganie perfekcji w danym ruchu, ale zwiększanie świadomości ciała i emocji.

Zajęcia dedykowane są dla osób w każdym wieku, bez względu na poziom aktywności fizycznej, osób otwartych na nowe doświadczenia ruchowe, taneczne czy integracyjne, osób szukających sposobów na poradzenie sobie ze stresem i ujściem negatywnych emocji, czyli dla wszystkich, którzy chcą zrobić coś dla swojego ciała i zdrowia, poprawić sprawność ruchową i zainwestować w swój rozwój i pozytywne emocje.

Zajęcia odbędą się przy minimalnej grupie 7/8 osób.
Zajęcia będą odbywać się w piątki i będą trwać 1:15 h.
Koszt 30 zł jedno wejście, całość 120 zł.

Więcej szczegółów udziela pani Monika pod nr tel. 692 424 714. Po tym nr tel. prowadzone są również zapisy.

Zapraszamy i zachęcamy do zapisów!