

Ruch, relaks i taniec w bibliotece

written by Biblioteka JK | 13 kwietnia 2022



Proste kroki, spokojne rytmy. W takim klimacie utrzymany jest taniec relaksacyjny, którego tajniki poznawali dziś uczestnicy zajęć w Saloniku Literacko-Artystycznym. W dużej mierze ta aktywność opiera się na intuicji, doświadczenie w tańcu nie jest tutaj wymagane. Instruktorzy świetnie poradziły sobie z dużą grupą chętnych przybyłych na zajęcia.

Terapia tańcem i ruchem, znana jest powszechnie pod nazwą „choreotapia” (choreios – taneczny, choros – taniec, terapia – leczenie)

i należy do nurtu terapii poprzez sztukę. Dzięki kojącym rytmom muzyki dla jednych było to rozładowanie stresów i napięć, dla innych spotkanie się ze sobą, a dla kolejnych warsztaty były czasem dobrej zabawy i mile spędzonego czasu.

Warsztaty odbyły się w ramach projektu „Piramida aktywności” realizowanego ze środków Fundacji ORLEN w ramach programu „Moje miejsce na Ziemi”.



Zajęcia tańca relaksacyjnego



Zajęcia tańca relaksacyjnego



Zajęcia tańca relaksacyjnego



Zajęcia tańca relaksacyjnego



Zajęcia tańca relaksacyjnego



Zajęcia tańca relaksacyjnego



Zajęcia tańca relaksacyjnego



Zajęcia tańca relaksacyjnego



Zajęcia tańca relaksacyjnego



Zajęcia tańca relaksacyjnego