

Kurz Tanec pro ženy v Nízkoprahovém centru pro lidi bez domova

Kurz tance v Nízkoprahovém denním centru pro lidi bez domova je určen pro ženy v nepříznivé sociální události starší 18 let a pro ženy z řad široké veřejnosti.

Kurz obsahuje prvky výrazového tance, taneční improvizace a taneční a pohybové terapie. Skládá se z části průpravné a z části improvizací. Průpravná část je zaměřena na rozvoj pohybových dovedností, jako je správné držení těla a správná chůze, protažení a posílení svalových skupin, zapojení dechu do pohybu a učení se jednoduchým tanečním prvkům. Část improvizací zahrnuje skupinové pohybové hry a vedenou taneční improvizaci. Důraz není kladen na estetický výraz tance, ale na objevení svých vlastních pohybových možností a na rozvoj přirozené tvořivosti. Nalezení těchto aspektů pohybu nám přispívá k posílení sebevědomí a přijetí vlastního těla.

Přínosem tanečního pohybu je jeho působení na tělesnou i duševní stránku člověka. Pohyb nám pomáhá udržet se v dobré kondici a uvolňuje psychické napětí a napomáhá tak k celkové aktivní relaxaci našeho organismu.

Integrační charakter kurzu má přesah do sociální oblasti našeho života – kurz je místem sociálních kontaktů a postupně vznikajících sociálních vztahů, které mohou mít další pozitivní účinek na osobnost žen v nepříznivé sociální situaci. Zároveň mohou být obohacením pro ženy z řad veřejnosti.

Lektor: Jitka Mozorová, Mgr.

Sociální pracovnice v Nízkoprahovém centru pro lidi bez domova. Absolventka studijního programu Taneční a pohybová terapie na PF UPOL v Olomouci, studentka výcviku Taneční a pohybové terapie pořádaného Českou asociací taneční a pohybové terapie (TANTER). Je členkou Pohybového studia Cyranovy boty, kde vede integrovanou taneční skupinu pro lidi se zdravotním postižením a bez postižení, zaměřenou na taneční a pohybové divadlo. Vzdělává se v oblasti současného výrazového tance a taneční pedagogiky (semináře pořádané Duncan Centrem Praha, Artama Praha).

Více informací se dozvíte na emailu: jitka.mozorova@charita.cz