

16 września 2022



Warsztaty taneczno-teatralne dla kobiet w WDK

Wojewódzki Dom Kultury zaprasza na warsztaty teatralne dla kobiet „Wracając do siebie”, na zajęcia teatralne dla dzieci i młodzieży oraz warsztaty taneczne dla singli „Tańcząc z radości”. Zajęcia odbywają się w poniedziałki i prowadzi je Anna Iwasiuta.

„Wracając do siebie” to zajęcia rozwoju osobistego dla kobiet z elementami teatralno-tanecznymi oraz pracy z ciałem i ruchem, których celem jest stworzenie stałej grupy warsztatowej mającej na celu zapewnienie uczestniczącym w zajęciach kobietom:

- zwiększenie aktywności fizycznej, wykorzystanie antystresowego działania ruchu, pracy z oddechem
- poszerzenia zakresu świadomości własnego ciała,

- wykorzystanie prozdrowotnych czynników tańca i ruchu,
- pracy z elementami teorii Laban/Bartenieff opierającej się na analizie ruchu i teorii świadomego ruchu,
- odnoszenie się do wzorców kobiecości,
- wykorzystanie elementów różnorodnych rodzajów ruchu i tańca (taniec współczesny, klasyczny, tańce w kręgu, improwizacja etc.) umożliwiające poznanie i praktykowanie różnorodnych form ekspresji ruchowej,
- praca z emocjami przy użyciu narzędzi pedagogiki teatralnej, dramy i improwizacji,
- praca z głosem - emisja, artykulacja, dykcja, czyli jak Cię słyszą, tak Cię piszą. Zajęcia odbywają się w każdy poniedziałek w godzinach od 19.15 do 20.45.

Kontakt, szczegółowe informacje pod numerem telefonu 600 920 426 (Anna Iwasiuta). Potwierdzenie udziału w zajęciach proszę wysłać na adres anna.iwasiuta@wdk-kielce.pl