



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO**



Projekt współfinansowany przez Samorząd Województwa Wielkopolskiego

Międzypokoleniowa grupa z gminy Rzgów, w powiecie konińskim rozpoczęła taneczną przygodę z projektem pn.: „Międzypokoleniowo z kulturą na wesoło” od udziału w niezwykłych warsztatach choreo-rozwojowych. Choreoterapia to terapia, która poprzez lecznicze i terapeutyczne walory tańca oddziałuje na ciało i sferę emocjonalną człowieka. Ruch i rytm pomagają uzyskać harmonię umysłu, ułatwiają poznać własne emocje a także nawiązywać relacje z innymi ludźmi.

Zastosowane techniki przez doświadczoną trenerkę Panią Iwonę Cichocką polegały na pracy z ciałem i nauce relaksacji. Dorośli i dzieci zmierzali się z wieloma zadaniami, których podstawą był taniec, pozwalający odszukać pozytywne, mocne cechy tancerzy. Nie zabrakło także ćwiczeń, zabaw tanecznych z chustami fluorescencyjnymi, własnoręcznie wykonanymi kolorowymi taśmami, szarfami oraz folią bąbelkową. Niezwykle ciekawym zadaniem okazał się emocjonalny taniec z kartką, czyli historia pewnej kartki, która wypadła z samochodu oraz improwizacja taneczna pod hasłem „budzenie się do życia”. W tym celu grupa podzielona została na 3 zespoły. Zadaniem każdego było wspólne wymyślenie oraz zaprezentowanie improwizacyjnej etiudy, do której uczestnicy mogli wybrać odpowiedni utwór oraz dostępne materiały.

Zakończeniem warsztatów był integracyjny, zespołowy taniec „Belgijka”, który najbardziej spodobał się dzieciom a doskonały humor i uśmiech jaki towarzyszył tancerzom do końca zajęć był dowodem zadowolenia i świetnie przeprowadzonych warsztatów. Umożliwiły one uczestnikom zintegrować się, otworzyć na siebie i innych, rozładować napięcia. Ta złożona, twórcza, fascynująca, idealna metoda integracji ciała, emocji, umysłu i ducha przyczyniła się do pobudzenia energii, wiary we własne możliwości. Tańczący na zajęciach doznali odczucia jedności jakie daje współpraca w grupie oraz zadowolenia jakie daje ruch. Taneczno-muzyczne „apetyty” zostały pobudzone a ich kolejna odsłona już wkrótce. Projekt został dofinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.



