

Ruch w GSW. Miesiąc zdrowia psychicznego



Spotkania / Warsztaty

19.09.2025

11:00

-

wrzesień miesiącem zdrowia psychicznego

zachęcamy do zadbanie o ciało i ducha

zapraszamy na zajęcia ruchowe z Natalią Iwaniec w GSW Opole

Lekcja siedząca g.11.00

Zapraszamy seniorów oraz wszystkie zainteresowane osoby, dla których wyzwaniem jest intensywna aktywność ruchowa w pozycji stojącej, do wspólnego działania: rozruszania, osvajania i poszerzania — tego co w ciele, jak i w głowie. Spotkanie składać się będzie z części ruchowej — lekcji — oraz luźnej rozmowy wokół programu Galerii.

Lekcja Gaga / people g.19.00-20.00

Warsztaty dla dorosłych i młodzieży (powyżej 16 roku życia) niezależnie od doświadczenia ruchowego czy tanecznego. Gaga jest wyjątkową metodą pracy z ciałem, która łączy ruch i wyobraźnię. To język ruchowy stworzony przez Ohada Naharina, dyrektora artystycznego i choreografa Batsheva Dance Company w Tel Avivie. Jest to metoda pracy z ciałem skierowana zarówno do tancerzy (moduł Gaga / dancers) jak i wszystkich, którzy lubią się ruszać (moduł Gaga/ people). Dzięki tej praktyce ciało uzyskuje większą giętkość, elastyczność i siłę. Gaga jest narzędziem do poszerzenia świadomości swoich możliwości takimi, jakimi one są naturalnie. Doświadcz przyjemności z ruchu w przyjaznej atmosferze.

Prowadząca:

Natalia Iwaniec

tancerka, choreografka, certyfikowana nauczycielka metody pracy z ciałem Gaga. Od czterech lat prowadzi regularne zajęcia ruchowe w GSW Opole.

Tagi

galeria sztuki współczesnej