

Lekcja siedząca w GSW



Spotkania / Warsztaty

11.12.2025

11:00

Wstęp wolny

t@niec 2.0

lekcja siedząca | Natalia Iwaniec

g.11.00

offline | GSW Opole

wstęp wolny

kolejne daty:

20.11, 11.12

Zapraszamy seniorów oraz wszystkie zainteresowane osoby, dla których wyzwaniem jest intensywna aktywność ruchowa w pozycji stojącej, do wspólnego działania:

rozruszania, osławiania 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 jest skierowana do wszystkich osób, które chcą się poruszać w kreatywny sposób. Podczas spotkania będziemy delikatnie ożywiać nasze ciało i mobilizować je do pracy z przyjemnością. Przez większość sesji będziemy siedzieć — zadania i ćwiczenia zostaną dobrane w taki sposób, by móc je wykonać w pozycji siedzącej. W procesie poznawania możliwości, elastyczności oraz potrzeb naszego ciała prowadzić nas będzie ruch i wyobraźnia.

prowanie: Natalia Iwaniec

udział bezpłatny, nie obowiązują zapisy

dla kogo: dorośli i młodzież 16+

spotkanie trwa 30 minut + rozmowa

ważne:

po aktywnym działaniu (około 30 minut) zapraszamy na herbatę i wspólną rozmowę prosimy o przyjście w wygodnym stroju, niekrępującym ruchów

dla wygody podczas spotkania ściągamy buty, można zabrać ze sobą obuwie zmienne lub ciepłe skarpety

prowanie:

Natalia Iwaniec

tancerka i choreografka, certyfikowana nauczycielka metody Gaga

Absolwentka wiedzy o teatrze na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie i Studium

Animatorów Kultury we Wrocławiu (specjalność: taniec). Prowadziła zajęcia na

licznych festiwalach tanecznych w Polsce i za granicą. Uczyła m.in. w Rambert

School of Ballet and Contemporary Dance, Trinity Laban Conservatory of Music and

Dance, Central Europe Dance Company w Budapeszcie. Uczestniczyła w

prestiżowym projekcie-warsztacie dla tancerzy u choreografki Yasmeen Goddder (Tel

Aviv). Stworzyła choreografie do wielu spektakli min. dla Teatru im. Williama

Horzycy w Toruniu, Teatru Migro i Capelli Cracoviencis w Krakowie.

Tagi

GSW