

Lekcja siedząca w Teatrze Jana Kochanowskiego



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Spotkania / Warsztaty

28.01.2026

11:00

Wstęp wolny

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

- prowadzenie: 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

uwaga:

zajęcia w grudniu, styczniu i lutym odbywają się w **Teatrze im. Jana Kochanowskiego pl. Teatralny 12 Opole**

prowadzenie:

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 Yasmineen Goddard (Tel Aviv). Stworzyła choreografie do wielu spektakli min. dla Teatru im. Williama Horzycy w Toruniu, Teatru Migro i Capelli Cracoviencis w Krakowie.

Tagi

ćwiczenia ruchowe