

Nowe warsztaty taneczne w CKiBP w Kamieńcu

„Taniec to jedna z najdoskonalszych form komunikacji o nieskończonej inteligencji.”

Paulo Coelho

Oprócz wielu zajęć w bogatej ofercie CKiBP w Kamieńcu znalazły się warsztaty taneczne dla najmłodszych i dorosłych. Jakie korzyści daje taniec?

Podczas tańca wytwarzają się hormony szczęścia, jednocześnie redukuje się stres, a to wpływa na ogólne samopoczucie człowieka. Czujemy się usatysfakcjonowani, rozluźnieni. Taniec pomaga wyrażać emocje, które trudno nam ubrać w słowa, a to sprawia, że nauka tańca staje się często terapią dla ducha. Od początku marca w każdą sobotę w Chacie Biesiadnej pani Jagoda Kaczmarek prowadzi warsztaty dla najmłodszych „Zabawy przez taniec” oraz Zumbę dla młodzieży i dorosłych. Maluchy przy muzyce ćwiczą umiejętności taneczne, koordynację i pewność siebie oraz pamięć ruchową. Pani Jagoda wykorzystuje ciekawe rekwizyty i formy zabaw. Dla pań zorganizowano zumbę. Zumba to forma aktywności fizycznej, która łączy trening fitness z tańcem latynoamerykańskim. Połączenie ćwiczeń z tańcem dla uczestniczek zajęć jest świetną formą spędzania wolnego czasu a trening w rytm kolumbijskiej muzyki dostarcza endorfin na resztę dnia. Po prostu – w Kamieńcu bawimy się tańcząc!

