

# ZAIMPROWIZUJ!

## Newsletter



### O projekcie

ZAIMPROWIZUJ! to cykl 10 zajęć tanecznych w całości opartych na improwizacji tanecznej! Zajęcia dedykowane były osobom, które mają problem z akceptacją własnego ciała.



### Uczestnicy projektu

Uczestnicy projektu to osoby, które chciały poprawić relację z własnym ciałem. Każdy z nich zмага się z różnymi problemami (np. chorobami skóry). Wszystkich łączy jednak chęć zadbania o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.



Finansowane przez  
Unię Europejską





# Czym jest improwizacja taneczna?

To spontaniczny ruch,  
który pomaga wyrażać emocje  
i oczyścić głowę z nadmiernych myśli.  
Bazuje na naturalnym ruchu,  
nieograniczony żadnymi regułami  
choreograficznymi.



## Dlaczego warto?

- Korzyści płynące z improwizacji tanecznej
- ♥️ pomaga w akceptacji własnego ciała
  - ♥️ zwiększa pewność siebie
  - ♥️ pozwala być tu i teraz
  - ♥️ pozytywnie wpływa na układ krążenia,  
nerwowy i oddechowy
  - ♥️ pomaga się zrelaksować





# Nasze zajęcia

**W naszych zajęciach uczestniczyły 83 osoby.  
Wspólnie nauczyliśmy się pracować z emocjami  
i zintegrowaliśmy się.  
Dziękujemy wszystkim za uczestnictwo!**





# Jeśli chcesz wiedzieć więcej

Jeśli zainteresował Cię temat, koniecznie przeczytaj;

➔ ***Ruch, taniec, symbolika ciała jako formy transgresji konstruktywnej "ku sobie", K. Tłuczek***

➔ ***Choreoterapia i muzykoterapia, czyli stosowanie leczniczych właściwości tańca i muzyki jako metod oddziaływania terapeutycznego-wybrane aspekty, W. Tomala***

## Odwiedź nas na



noshame\_bezwstydu



Fundacja "Bez Wstydu"



Fundacja No Shame Bez Wstydu



[www.fundacjabezwstydu.pl](http://www.fundacjabezwstydu.pl)



Finansowane przez  
Unię Europejską

