

### Rok akademicki 2014/2015

Walc na zajęciach terapii tańcem.

[https://www.youtube.com/watch?v=-xMjrT2qu5E&feature=em-upload\\_owner](https://www.youtube.com/watch?v=-xMjrT2qu5E&feature=em-upload_owner)

---

### Terapia tańcem

Ktoś kiedyś powiedział, że: "Wszystko co chcesz powiedzieć można wyrazić tańcem, wtedy to jest proste i łatwe." Ciało ludzkie jest pełne ekspresji, która w tańcu się uwalnia. Gdy oddajemy się z radością we władanie tańca, umysł traci kontrolę nad ciałem, a przejmuje ją serce. Doskonale wiedzą o tym moje koleżanki z sekcji „Terapia tańcem”, które kolejny rok regularnie spotykały się w każdy wtorek i pod czujnym okiem p. Magdaleny Walkowiak ,doskonaliły kroki: cha-chy, bachaty, charlstona. Zajęcia były dla nas przyjemnością, czerpałyśmy ogromną radość z ruchu!

Jeśli to prawda, że taniec jest: "subtelny balans między ideałem, a pięknem" to starałyśmy się do tego ideału przybliżyć.

Starosta grupy: Grażyna Jakobsze

---

### **Sprawozdanie roczne z działalności sekcji „Terapia tańcem”**

**za rok akademicki 2012 / 2013**

Zajęcia ruchowo-taneczne „Terapia tańcem”, zorganizowane w ramach projektów unijnych, rozpoczęły się 4 września 2012 i trwały do 4 grudnia 2012r.

Uczestniczki spotykały się raz w tygodniu we wtorki w Sali gimnastycznej LO przy ulicy Żeromskiego. Ćwiczenia przy muzyce przygotowywała i prowadziła p. Magdalena Walkowiak-magister fizjoterapii.

Po zakończonym projekcie zajęcia prowadzone były nadal, za częściową odpłatnością

3 zł. od osoby. Ostatnie zajęcia odbyły się w dniu 11 czerwca 2013r.

Lista uczestników zajęć, aktywność na zajęciach oraz wnoszone przez uczestniczki opłaty, znajdują się w zeszycie dostarczonym do biura UTW.

Starosta grupy - Grażyna Jokobsze

---

Wylansowany w latach siedemdziesiątych słynny przebój szwedzkiej grupy Abba

pt. „Dancing Queen” zaczynał się słowami: „You can dance, you can jive, having the time of your life...”co mniej więcej znaczy: „możesz tańczyć, możesz szaleć, wspaniale się bawić....”

Rok temu we wrześniu w ramach projektów unijnych zostały uruchomione zajęcia z „Terapii tańcem”. Ruszyła lawina chętnych, panie zapisywały się masowo! Po zakończonym w grudniu projekcie, pozostało 15 osób chętnych kontynuować dalszą naukę. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu we wtorki w sali gimnastycznej LO. Ćwiczymy kroki: salsy, bacciaty, lambady, Greka Zorby, walc. Zajęcia prowadzi Pani mgr Magdalena Walkowiak. Panuje u nas bardzo przyjazna atmosfera. To doskonała forma relaksu, rozluźnienia, wyrzucenia z siebie negatywnych emocji, co pozytywnie wpływa na psychikę. Przy tym w tańcu wzmacniane są wszystkie partie mięśni, co poprawia sylwetkę i wpływa na gibkość ciała. Ćwiczymy z pasją i kto wie...? ...może duch „królowej tańca” wciąż mieszka w naszych sercach?

Starosta grupy: Grażyna Jakobsze

