

Kolejne Wiosenne Poruszenie przypadło w udziale tomaszowskiemu Klubowi Seniora „Pasja”. Jak zwykle uruchamialiśmy ciała, umysły i dusze.... Czasem w ciszy, czasem przy różnorodnej muzyce szukaliśmy własnego rytmu, własnego tańca. Praca nad oddechem, świadomością ciała i przestrzeni przyniosła dużo radości. Hitem okazały się grupowe tańce w parach oraz proste ćwiczenia relaksacyjne. Zajęcia poprowadzone przez instruktorkę Dianę Dylewską zawierały w sobie sporo elementów choreoterapii. Pozwoliły każdemu z uczestników poczuć się lepiej we własnym ciele oraz w grupie choć trudno było wyobrazić sobie, że jeszcze więcej dobrej energii może się tam pojawić... A jednak....

„WIOSENNE PORUSZENIE”

Warsztaty twórcze w Dziennym Domu Pomocy

W piątek 12 kwietnia seniorzy z Dziennego Domu Pomocy mieszczącego się przy ul. Piłsudskiego mieli okazję sprawdzić ile wiosennej energii mogą z siebie wydobyć poprzez ruch, taniec i muzykę. Nawet jeśli za oknem słońca jeszcze niezbyt wiele to już warto było poczuć w duszach, umysłach i ciałach, że nawet w późniejszym wieku tęsknimy i jesteśmy gotowi na nową, cieplejszą porę roku. W poszukiwaniach własnej, wiosennej energii pomagała seniorom Diana Dylewska – instruktorka MOK. Elementy tańca, muzyki i relaksacji podane w odpowiedniej dawce pozwoliły osiągnąć zamierzony cel.