



Miejski Ośrodek Kultury w Tomaszowie, ul. Browarna 7 zaprasza serdecznie w dniu **1 marca (sobota)** na „**Twórcze Poruszenie**”. Są to zajęcia, które pozwolą wam uruchomić wyobraźnię, poczuć się dobrze we własnym ciele – zrelaksować je, a jednocześnie pobudzić do działania. Przekonacie się jak łatwo jest tworzyć zarówno ruch jak i muzykę odzwierciedlające wasz nastrój i emocje. Będziecie mieli okazję zaobserwować swoje samopoczucie w działaniu solo, w mniejszej i większej grupie; czy bardziej odpowiada wam kiedy instruktor daje gotowe propozycje (np. taniec w kręgu) czy może intuicyjny ruch taneczny sprawia wam większą przyjemność (taniec twórczy, Ruch Rozwijający wg metody Weroniki Sherborne). Ćwiczenia relaksacyjne pozwolą wam wyciszyć ciało i umysł. **Zapraszamy do twórczych poszukiwań i dobrej zabawy osoby od lat 15 do 115. Zaczynamy o godz. 10.00. Zajęcia są bezpłatne. Możecie zapisać się pod nr tel. 512 055 789 – Diana Dylewska lub pod nr tel. 44/724 42 93. Ilość miejsc jest ograniczona.**

Weźcie ze sobą wygodny strój i obuwie na zmianę.

Do zobaczenia J.