

Танцуйте на здоровье

31.10.2018 г.

В ММАУ «Городская поликлиника № 1» по адресу: г. Тюмень, ул. Газовиков, д.6/1 продолжается проведение мероприятий проекта **«Диалог с телом»** для граждан пожилого возраста.

31 октября 2018 года в 17.00 часов состоялось первое занятие танцевально-игрового мини-тренинга «Танцуйте на здоровье».



Человек научился выражать свои чувства при помощи танца раньше, чем словами. В далеком прошлом танец играл важную роль в жизни человека и был тесно связан с его бытом. Сейчас танцевально-игровой тренинг действует как антидепрессант, который помогает организовать процесс самовыражения по законам перевоплощения. В процессе занятий у пожилых людей уходят страхи, снижается уровень агрессии, открывается талант «понимать себя», управлять своими эмоциями.

На занятиях танцевально-игрового тренинга пожилые люди передают свои впечатления окружающего мира при помощи разнообразных, спонтанных движений и жестов.

На первом занятии участники проекта через движения под быструю и плавную музыку передавали свое настроение, душевное состояние, различные эмоции: радость, гнев, сострадание, боль, уважение и др.

В начале, а потом и в завершении занятия участникам мероприятия также было предложено нарисовать свое состояние и настроение, выразить через рисунок как изменилось их внутренне состояние, какие эмоции они почувствовали.

Всего будет проведено 5 занятий, каждое продолжительностью 1,5 - 2 часа , 1 раз в неделю (среда). Тренинг проводит практикующий психолог Наталья Волкова, тренер телесно-ориентированной психотерапии, специалист в сфере человеческих взаимоотношений. Следующее занятие состоится 7 ноября 2018 года.

Этот тренинг не только помогает пожилым участникам преодолеть депрессивное состояние и повысить свой жизненный тонус, он также предназначен для ярких людей, которым нравятся оригинальные и модные пути личностного



роста, самопознания, поддержания психической и физической формы.

Контактное лицо: Гимадиева Лилия Фархатовна, тел. 89504861190

Проект - победитель всероссийского конкурса «Активное поколение» в Тюменской и Курганской областях. Организатор конкурса - Благотворительный фонд развития города Тюмени при поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко