

Tanec s pohybem

V rámci našeho projektu Erasmus+ „Nechme hněv stranou“ jsme využili nabídky tance s pohybem. Každý člověk hledá řešení obtížné situace svým způsobem, k čemu tíhne. Někdo preferuje sport, někdo zpěv a poslouchání hudby, někdo malování či ruční práce. V průběhu projektu jsme hledali různé způsoby, jak se vypořádat s hněvem, zpracovat ho a vyjádřit, jak těmto situacím předcházet. Proto jsme se zaměřili také na vyjádření pohybem. Dětem se to moc líbilo, viděli ukázkou naživo jak se pohybovat napříč různými hudebními směry, jak rozpohybovat tělo a zklidnit mysl. I toto je součástí jak bojovat s hněvem a šikánou. Nádhernou práci s dětmi ukazují následující fotky a videa.

Dance with movement

Within the framework of our Erasmus+ project "Leave anger behind" we used offer of workshop "MOVE and Dance". Different type of people are trying to handle difficult life situation different ways. Some like do sport, some relaxing with while singin or listening music, some people like painting or crafting. During the project we were looking for different ways and methods how to deal with anger, handle it, express it acceptable and peacefull ways or in best cause prevent these situations. Becasue, as we know, anger is strong emotion, we also focused on expression all scale of emotions by movement. We started with short demonstration and then children could try how to move and dance across all music and dance styles, move their body and relax their mind. Children really liked it and they enjoyed it a lot. After workshop nobody was angry and everybody feel good. The best of workshop you can check in attachment.





