



Opublikowano na *Kultura* (<https://kultura.gliwice.eu>)

[Strona główna](#) > Od nowiu do pełni. W kręgu tańca różnych kultur

---

## Od nowiu do pełni. W kręgu tańca różnych kultur

**Dodano:** 09.02.2018 / [pdf](#) <sup>[1]</sup>

**Organizator:**

Stacja Artystyczna Rynek

To warsztaty, podczas których spotkamy się ze sobą, z innymi kobietami ale też z historiami jakie niosą ze sobą tańce różnych kultur. Podczas tych dwóch godzin, będziemy doświadczać i podnosić świadomość swojego ciała, poprzez improwizację w tańcu i ruchu, medytację aktywną, wizualizację. Wszystko po to aby zrzucić z siebie stres codzienności, zrelaksować się, złapać oddech, podarować sobie czas i poczuć, czym jest taniec naturalny, swobodny i jak odżywczo niesie moc. O tym jaką moc ma taniec wiedziały plemiona różnych kultur i korzystają z tego często do dziś, w naszej europejskiej kulturze niestety taniec mocno został ubrany w ramy, kroki, strukturę i style. Te zajęcia to okazja do odkrycia swojego stylu, własnych preferencji w ruchu, tańcu jednocześnie dająca nam większy wgląd w to jak nasze ciało nam służy i może wspierać w lepszej jakości życia.

Warsztaty poprowadzi Dorota Komasa. Tak o sobie mówi:

Jestem pedagożką, Instruktorką Improwizacji Tańca, Symboliki Ciała oraz Eksperymentalnego Teatru Tańca wg. metody

Detlefa Kapperta. Stworzyłam i prowadzę między innymi autorski Cykl Warsztatów dla Kobiet „Od Nowiu do Pełni”, „Wojownik.Wojowniczk.Wytańcz to!”, „Matka i córka. Projekt taneczno-improwizacyjny”.

W swojej pracy wykorzystuję różne elementy pracy z ciałem, pracy mentalnej, arteterapii, choreoterapii, socjoterapii, neurodydaktyki czy pedagogiki zabawy. Biorąc czynny udział w Treningu Wojowników Serca, przechodząc własną psychoterapię, ucząc się różnych stylów tańca, doświadczyłam jak ważny jest proces i przekraczanie własnych schematów (mentalnych, emocjonalnych czy ruchowych), i jak ważne jest aby w tych procesach (czy to rozwoju czy zdrowienia)

towarzyszył nam uważny, wspierający świadek, przewodnik/czka, trener/ka.

Głęboko wierzę w podejście holistyczne do rozwoju człowieka, dlatego m.in. zdecydowałam się na udział w Holistycznej Szkole Trenerów, w Katowicach, gdzie szkolę się na Trenerkę Rozwoju Osobistego. W życiu osobistym wciąż uczę się jak łączyć Serce z Rozumem

Koszt udziału w zajęciach 15 zł.

Zapisy na maila [sar@gtwgliwice.pl](mailto:sar@gtwgliwice.pl) <sup>[2]</sup> lub telefonicznie 504 676 972

**Miejsce wydarzenia:**

Stacja Artystyczna Rynek (Rynek 4)

**Czas wydarzenia:**

poniedziałek, luty 12, 2018 - 18:00 do 19:30



**Kategorie wydarzenia:**

Kulturalne [3]

Warsztaty [4]

© 2017 UM Gliwice - Wszelkie prawa zastrzeżone

Miejski Serwis Internetowy Gliwice ISSN 1734-5480 Projekt i realizacja:



---

**Źródłowy URL:** <https://kultura.gliwice.eu/wydarzenia/kulturalne-warsztaty/2018-02-12/od-nowiu-do-pelni-w-kregu-tanca-roznych-kultur>