



psychosociální pomoc
pro onkologicky nemocné a jejich blízké

Břišní tance

Cílová skupina:

Cílová skupina je shodná s cílovou skupinou Amelie, o.s. Jedinou podmínkou účasti je chuť přijít.

Kontraindikace aktivity:

V případě, že Vám některé cviky a pohyby budou činit potíže, není problém je vynechat a pouze poslouchat doprovodnou hudbu.

Popis aktivity:

Naučíte se jednoduché taneční prvky břišních tanců, díky nimž se příjemně uvolníte a protáhnete si kompletně celé tělo. Cvičení je nenáročné za doprovodu příjemné relaxační hudby.

Cílem této aktivity je především příjemné odreagování od každodenních starostí, vzájemné setkávání a sebezpoznání.