



Танцевать можно в любом возрасте. Это прекрасный способ заряжаться энергией, хорошим настроением, позитивом, особенно в пожилом возрасте. В Шарковщинском ТЦСОН под руководством волонтера – хореографа набирает популярность танцевально – двигательная терапия для пожилых людей. Данное направление позволяет представителям «элегантного возраста» поработать над собой, своими телесными и психическими блоками, осознать себя в танце и открыть свои возможности и ресурсы. Проводит занятия – художественный руководитель районного Центра культуры – Шуман Вера Мифодьевна.

Танцевальные направления и стилистику наши пожилые граждане определяют «по душе»: танцуют в паре, сольно, под современную и ретро – музыку. А движения зумба, dance mix вносят разнообразие, улучшают двигательную активность и настроение.