

# Moje ciało... Ruch... Zdrowie...

kategoria:

**Kultura**

**Bałuty**

autor: mediabok/ Bałucki Ośrodek Kultury

**Bałucki Ośrodek Kultury - Centrum Animacji i Rewitalizacji  
"RONDO" (91-340 Łódź, ul. Limanowskiego 166)**

29.03.2023

godz. 14:00

## **Improwizacje ruchowe przy muzyce**



Improwizacje ruchowe przy muzyce pozwalające uczestnikowi rozluźnić swoje ciało oraz swobodnie i świadomie wyrazić emocje poprzez ruch. Zajęcia z wykorzystaniem elementów jogi mają na celu poznanie możliwości własnego ciała, poprawienie koordynacji ruchowej oraz wykształcenie pamięci własnego ciała. Zajęcia skierowane są do seniorów. Prowadzenie: Mariusz Szczeciński.

Udział bezpłatny

Miejsce i informacja: Miejska Strefa Kultury: Żabieniec (Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo), ul. Limanowskiego 166, tel. 42 653 36 45, rondo@msk.lodz.pl,

<http://miejskastrefakultury.pl/>; [facebook.com/cairrondo](https://www.facebook.com/cairrondo) -

<https://www.facebook.com/cairrondo>; [www.bok.lodz.pl](http://www.bok.lodz.pl).