

 **Kraków**

sezon
2019/20
OFERTA

**dla
dzieci**

www.nck.krakow.pl

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY • INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA



nowohuckie
centrum
kultury

Zespół Pieśni i Tańca NOWA HUTA – grupy dziecięce

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 15

Grupy tworzą dzieci w wieku przedszkolnym oraz ze szkół podstawowych. Nowa Huta w swoim repertuarze posiada pieśni i tańce różnych regionów kraju. Poprzez taniec i śpiew oraz bogactwo twórczych działań i doznań estetycznych, zespół rozwija u dzieci sprawność i wrażliwość artystyczną, wiążąc proces rozwoju fizycznego z poznaniem kultury narodowej. Zespół regularnie uczestniczy w wielu znaczących festiwalach i konkursach zarówno w kraju, jak i poza jego granicami.

kierownik zespołu: Adam Śliwa

instruktorzy tańca: Alicja Śliwa, Renata Pulchny

przygotowanie wokalne: Andrzej Cebulak

Dziecięcy Zespół Góralski MALI HAMERNICY

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Członkami Małych Hamerników są dzieci i młodzież w wieku 5-15 lat. W swoim bogatym repertuarze zespół posiada pieśni i tańce prezentujące w autentycznej formie folklor Skalnego Podhala. W trakcie trzydziestu pięciu lat swojej działalności dał ponad siedemset koncertów w kraju i za granicą, zdobywając liczne nagrody na festiwalach folklorystycznych.

kierownictwo artystyczne: Anna i Kazimierz Lassakowie

Grupa Baletowa ETIUDA

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Grupa powstała w 2010 r. Podczas zajęć młodzi tancerze ćwiczą technikę barre au sol, podstawy tańca klasycznego i jazzowego, rozwijają świadomość ciała, dynamikę ruchu i ekspresję. Zespół bierze udział w licznych konkursach choreograficznych, koncertach i festiwalach. Dorobek zespołu stanowią spektakle baletowe: „Anioły latają nisko” 2012, „Nieboskon” 2013, „Urzekająca Panna Młoda” 2014, „Peregrino” 2015, „Schody do nieba” 2016, „Dwa światy” 2018, „Alicja w Krainie Czarów” 2019.

instruktor: Katarzyna Stolarczyk-Skoczylas



Zespół Tańca Nowoczesnego KLIPS

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Grupę tworzą dzieci ze szkół podstawowych. Układy choreograficzne zespołu, do znanych utworów muzyki popularnej, oparte są na technice tańca nowoczesnego, z wykorzystaniem elementów disco, funky i hip-hopu. Efekty pracy zespołu można oglądać podczas imprez organizowanych przez Nowohuckie Centrum Kultury.

instruktor: Katarzyna Trynka-Ropa

Mały Teatr Ruchu

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 20

W ramach zajęć, prowadzonych przez wykwalifikowanego pedagoga i doświadczoną tancerkę, dzieci w wieku 4-9 lat mają możliwość poznania różnych technik tańca, ruchu i form teatru. Mali artyści pracują w profesjonalnych przestrzeniach Krakowskiego Centrum Choreograficznego i występują w pokazach na zawodowej scenie. Zajęcia rozwijają zdolności ruchowe, manualne i koordynacyjne, poszerzają wyobraźnię i pogłębiają plastykę ciała, a wszystko to w przyjaznej atmosferze zabawy.

instruktor: Anna Chmiel-Kowalska

Hartownia

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 20

Grupa tańca współczesnego dla młodzieży w wieku 10-13 lat, będąca rozwinięciem pracy Małego Teatru Ruchu oraz propozycją dla osób chcących rozpocząć swoją taneczną drogę w Krakowskim Centrum Choreograficznym - miejscu dedykowanemu sztuce tańca.

Zajęcia – odbywające się dwa razy w tygodniu – bazują na technice tańca współczesnego, wspomaganą ćwiczeniami rytmicznymi, koordynacyjnymi, sprawnościowymi i rozciągającymi. W ramach programu uczestnicy pracują w profesjonalnej przestrzeni Studia KCC, przygotowując się do występowania na scenie – pod koniec sezonu organizowany jest taneczny pokaz.

Ideą przyświecającą grupie jest intensywna praca nad techniką taneczną, dyscypliną oraz higieną zawodową tancerza, które służą hartowaniu zarówno ciała, jak i ducha. Młodzi tancerze uczą się zdrowego trybu życia, dbania o formę i kondycję. Ważnym elementem programu jest budowanie umiejętności pracy w grupie, radzenie sobie ze stresem oraz tworzenie koleżeńskich relacji.

instruktor: Karolina Graca

Taneczna Akademia Malucha

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia taneczne dla przedszkolaków od 3 roku życia. Taniec towarzyski, disco, gry i zabawy rytmiczno-ruchowe oraz tańce zespołowe poprawiają motorykę i sprawność fizyczną, pomagają w budowaniu koleżeńskich relacji i redukują stres.

instruktor: Justyna Nawrot

Baletowa zerówka

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia przeznaczone dla dzieci w wieku 4-7 lat. W programie ćwiczenia modelujące i kształtujące prawidłową postawę ciała, umuzykalniające, nauka podstawowych pozycji stóp i rąk, elementy pantomimy, zabawy muzyczne.

instruktor: Katarzyna Stolarczyk-Skoczylas

Break Dance

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Taniec z dużą ilością elementów siłowo-sprawnościowych oraz kroków wykonywanych w „parterze”, czyli rękami i nogami, a często całym ciałem, na ziemi. Zajęcia składają się z półgodzinnej rozgrzewki i rozciągania metodą stretching. Kolejno następuje prezentacja, opis sposobu wykonywania poszczególnego elementu, a na końcu indywidualne ćwiczenie danej figury pod okiem instruktora. Zajęcia są przeznaczone zarówno dla chłopców, jak i dziewczynek.

instruktor: Dawid Dec „Decó”



Disco

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia taneczne dla dzieci szkół podstawowych, obejmujące najnowsze trendy w tańcu nowoczesnym, zabawy muzyczno-ruchowe, elementy gimnastyki oraz dużo dobrej zabawy.

instruktor: Katarzyna Trynka-Ropa

Hip-Hop

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Hip-hop jest stylem tańca pełnym ekspresji i dynamiki. Rozwija wszystkie cechy motoryczne: wytrzymałość, gibkość, zwinność, skoczność, szybkość. Jest tańcem dynamicznym, operującym takimi formami ruchu jak: waving (fale), popping (napinanie mięśni), locking.

instruktor: Patrycja Bańbuta

Akademia Tańca BAJLANDIA

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Warsztaty taneczne dla dzieci oparte na innowacyjnej metodzie animacji, w której dzieci stają się aktorami. Formuła tańcobajki, czyli bajki opowiedzianej tańcem, rozwija wyobraźnię i percepcję dzieci. Zajęcia taneczne integrują w grupie rówieśniczej, wzmacniają kondycję fizyczną, a przede wszystkim dostarczają dużo pozytywnych emocji.

instruktor: Joanna Jania

Baletowe ABC

nowość w NCK!

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia baletowo-jazzowe dla dzieci w wieku 8 - 12 lat. Program obejmuje technikę barre au sol oraz podstawy tańca klasycznego i tańca jazzowego. Podczas ćwiczeń uczestnicy poznają kroki i pozy tańca klasycznego oraz elementy tańca jazzowego - zarówno w formie krótkich układów baletowych przy drążku, jak również bardziej złożonych choreografii tanecznych.

instruktor: Aleksandra Chyży



Muzyczny Klub Przedszkolaka

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia edukacyjne adresowane do dzieci w wieku 4-5 lat, które z różnych przyczyn nie chodzą do przedszkola. Dzięki uczestnictwu w Klubie dzieci nie tracą kontaktu z rówieśnikami, a odpowiednio dobrane zajęcia i ćwiczenia muzyczne, pantomimiczne, plastyczne, a także manualne w pracowni ceramicznej, rozwijają ich wyobraźnię i wrażliwość.

instruktor: Ewa Nazim-Zygadło

Teatrzyk Muzyczny KAMYCZEK

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zespół tworzą absolwenci Muzycznego Klubu Przedszkolaka oraz dzieci wywodzące się z innych form aktywności prowadzonych w NCK. Umiejętności zdobyte przez małych aktorów są rozwijane w trakcie realizacji przedstawień muzycznych.

instruktor: Ewa Nazim-Zygadło

Dźwiękolandia

informacje i zapisy: 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia muzyczno-ruchowe dla 2 i 3-latków wraz z opiekunem. Poprzez naukę piosenek, grę na prostych instrumentach, naśladowanie różnego rodzaju dźwięków oraz zabawy pantomimiczne, dzieci uczą się słuchania, rozumienia i tworzenia muzyki, a także poruszania w jej rytmie. Zajęcia rozwijają wrażliwość na otaczający dziecko świat dźwięków i stanowią doskonały wstęp dla późniejszej edukacji muzycznej, a obecność opiekuna wpływa na poczucie bezpieczeństwa.

instruktor: Ewa Nazim-Zygadło



Nauka gry na instrumentach

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Praca z profesjonalnymi pedagogami gwarantuje szybką naukę gry na gitarze, fortepianie, skrzypcach, akordeonie i ukulele. Daje także możliwość zaprezentowania postępów w kształceniu muzycznym na organizowanych przez Nowohuckie Centrum Kultury cyklicznych Koncertach Młodych Muzyków.

instruktorzy: Kinga Banasik-Janik, Tomasz Kobiela, Szczepan Tesarowicz, Marta Brzoza, Bartosz Latus, Agnieszka Kapelan

Studio Piosenki

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Propozycja skierowana jest do dzieci, które chcą rozpocząć przygodę ze śpiewem i rozwijać swoje zdolności wokalne. Program zajęć realizowany jest w oparciu o pracę indywidualną. W programie m.in.: ćwiczenia emisji wokalne, ćwiczenia oddechowe, interpretacja piosenki, praca z akompaniatorem, dobór repertuaru. Uczestnicy mają możliwość udziału w konkursach wokalnych oraz występów przed publicznością.

instruktorzy: Klaudia Rabięga, Joanna Grandys, Iga Piorunowicz, Anna Wrzosek, Joanna Świniarska

Muzyczna Akademia Malucha

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia skierowane do najmłodszych (dwie grupy wiekowe: 4-7 i 8-10 lat). Ich celem jest uwrażliwienie dzieci na muzykę, rozwijanie zdolności intelektualnych i ruchowych, ćwiczenie pamięci, wyobraźni i rozwijanie kreatywności. Zajęcia, podczas których odbywają się m.in. ćwiczenia fonacyjne – kształtujące poprawną wymowę i emisję głosu, mają charakter zabawy dostosowanej do wieku i poziomu rozwoju dziecka.

instruktor: Joanna Świniarska



Teatr ANCYMON

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Teatr Ancymon tworzą dzieci, które wolny czas przeznaczają na aktywność artystyczną, rozwijając swój intelektualny, emocjonalny, a przede wszystkim twórczy potencjał. Zajęcia stwarzają również możliwość rozwijania innych niż teatr uzdolnień: śpiew, taniec, formy plastyczne i literackie, które następnie budują świat sceniczny.

instruktor: Marlena Topolska

ZAJĘCIA PLASTYCZNE

Rysunek i malarstwo

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnicy zajęć poznają różne techniki rysunkowe, malarские, elementy kompozycji plastycznych i form dekoracyjnych. W twórczej i przyjaznej atmosferze będą mieli okazję doskonalić zdolności plastyczne, warsztat malarski i rysunkowy, uczyć się koncentracji, rozwijać swoją wrażliwość i zmysł obserwacji. Zajęcia dla dzieci od 6 roku życia.

instruktorzy: Bożena Szuflita, Jadwiga Magryś-Borowiec

Ceramika

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 26

Uczestnicy zajęć, po teoretycznym zapoznaniu się z procesem powstawania ceramiki, poznaniu podstaw techniki i narzędzi, będą wykonywać własne prace, nauczą się modelowania, szklwienia i zdobienia. Zajęcia dla dzieci od 6 roku życia.

instruktor: Bożena Szuflita

Grafika warsztatowa

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 26

Zajęcia są okazją do zapoznania się z różnorodnością technik graficznych. Pod opieką artysty grafika uczestnicy poznają tajniki warsztatu graficznego, materiały i narzędzia, będą powielać swoje dzieła w technikach: linorytu, gipsorytu i monotypii. W wesolej i przyjaznej atmosferze, poprzez twórcze eksperymenty, będzie okazją do rozwijania wyobraźni i zdolności plastycznych. Zajęcia dla dzieci od 7 roku życia.

instruktorzy: Jan Bosak, Marta Wakuta-Mac

Akrobatyka

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Zajęcia adresowane do dzieci od 5 roku życia. Program obejmuje gimnastykę artystyczną i akrobatykę. Uczestnicy zajęć będą uczyć się podstawowych elementów akrobatycznych, takich jak przewroty, przerzuty, przejścia, stójki oraz pracować nad siłą i gibkością, która pomoże im w opanowaniu elementów trudniejszych, takich jak szpagaty czy stanie na rękach. Zajęcia poprawią ogólną sprawność uczestników, wzmocnią i uelastycznią ciało, a przede wszystkim będą dobrą zabawą.

instruktor: Łukasz Buczek

Jiu-Jitsu

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Tradycyjna japońska sztuka walki, u podstawy której leży zasada „ustępliwość pokonuje siłę”. Jak każda sztuka walki uczy koncentracji, konsekwencji i dyscypliny. Jest także rewelacyjną formą rozwoju koordynacji ruchowej. Zajęcia dla dzieci od 5 roku życia.

instruktorzy: Ryszard Kulig, Eugeniusz Wrzesień, Katarzyna Wrzesień, Tomasz Samek

Capoeira

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 10

Capoeira to sztuka walki, która powstawała w XVIII i XIX wieku w Brazylii. Łączy w sobie elementy samoobrony, tańca i akrobatyki. Charakteryzuje się dynamizmem, płynnością ruchów oraz formami taneczno-akrobatycznymi. Treningom towarzyszy śpiew w języku portugalskim oraz muzyka, wykonywana na oryginalnych instrumentach.

instruktor: Łukasz Witecki – Estagiario „Sarigue”



Kursy dla przedszkolaków

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 40

Zajęcia w najmłodszych grupach wiekowych zapewniają dzieciom możliwość poznania języka obcego za pomocą zabaw ruchowych, piosenek, rymowanek i gier. Dzieci rozwijają umiejętności wypowiedzenia się poprzez muzykę, małe formy teatralne oraz sztuki plastyczne.

języki: angielski, niemiecki, francuski, hiszpański, włoski

Kursy dla uczniów szkół podstawowych

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 40

Uczniowie, poprzez aktywne, ciekawe zajęcia i stymulujące ćwiczenia, stopniowo budują swoją świadomość w zakresie języka obcego. Rozwijają wszystkie sprawności językowe: rozumienie ze słuchu, czytanie, pisanie, mówienie i prowadzenie dialogu.

języki: angielski, niemiecki, francuski, hiszpański, włoski

Kursy przygotowujące do egzaminu ósmoklasisty

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 40

Celem kursu jest usystematyzowanie najważniejszych aspektów w zakresie wymagań egzaminacyjnych, a także zapoznanie uczniów ze strukturą egzaminu, systemem oceniania oraz rodzajami zadań egzaminacyjnych. Kurs pozwala także na bieżące konsultacje z lektorem, umożliwiające wyjaśnienie wątpliwości dotyczących języka obcego.

języki: angielski, niemiecki, francuski, hiszpański, włoski

Lekcje indywidualne

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 40

Kursy „one to one” to oferta dla tych, którzy cenią sobie wygodę, odpowiednio dobrane tempo nauczania i indywidualne podejście lektora do uczestnika kursu.

języki: angielski, niemiecki, francuski, hiszpański, włoski

Nowohucki Uniwersytet Dzieci

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 37

Nowohucki Uniwersytet Dzieci jest wyprawą w niesamowity świat nauki z wykładowcami krakowskich uczelni wyższych w roli przewodników. „Studentci” poznają zagadki fizyki, chemii, biologii i geologii – podane w atrakcyjnej formie, dostosowanej do dziecięcej percepcji. Zajęcia prowadzone są metodami opartymi na doświadczeniach, stymulujących samodzielne wyciąganie wniosków z zaobserwowanych reakcji, przy jednoczesnym założeniu, że najlepszą metodą nauki jest zabawa.

Wydział Przyrodniczy

Uczestnicy warsztatów dowiedzą się czy człowiek poleci na Marsa, dlaczego gwiazdy świecą, zbudują własną baterię z owoców, wyprodukują mydło, zobaczą jak wybucha wulkan. Z każdego spotkania, pełnego eksperymentów i ciekawostek, wyniosą nową, inspirującą wiedzę z zakresu biologii, chemii, fizyki i ekologii.

Wydział Turystyki

Comiesięczna wyprawa do dalekich krajów, pozwalająca na odkrywanie egzotycznych kultur i obyczajów. Zajęcia mają charakter multisensoryczny, poprzez smak, zapach, dźwięk i operowanie autentycznymi rekwizytami, uczestnicy mają możliwość przeniesienia się do najdalszych zakątków świata.

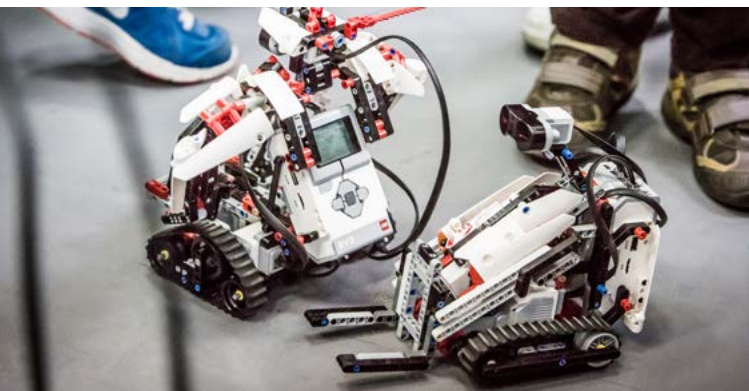
Wydział Robotyki i Programowania

Robotyka i programowanie jako nowoczesne formy nauki pozwalają na przyswajanie wiedzy z zakresu informatyki oraz nowoczesnych technologii poprzez zabawę. Studenti Wydziału samodzielnie projektują i konstruują roboty, a także tworzą gry komputerowe, co pozwala na rozwijanie umiejętności logicznego i analitycznego myślenia, a także ćwiczy pamięć, rozwija kreatywność, zmusza do poszukiwań nowych, często niestandardowych rozwiązań.

Wydział Detektywistyczny

nowość w NCK!

Każdy z nas ma w sobie żyłkę detektywa! W trakcie zajęć uczestnicy będą analizować ślady kryminalistyczne, aby samodzielnie rozwiązać zagadkę detektywistyczną. Zajęcia uczą analitycznego myślenia i samodzielnego poszukiwania odpowiedzi na zadawane pytania. Doskonałą cierpliwość oraz koncentrację na wykonywanym zadaniu, a także poszerzają wiedzę o świecie. Zajęcia dla dzieci w wieku 8-12 lat.



Klub Super Mama – Ruchy maluchy

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 36

Zajęcia gimnastyczno-sportowe z elementami umuzykalniania dla dzieci w wieku do 3 lat z rodzicem/opiekunem. Ćwiczenia ogólnorozwojowe wprowadzające w świat ruchu, dostarczają każdej mamie i każdemu tacie ciekawych pomysłów do tworzenia własnych zabaw. Dla dzieci okażą się atrakcyjną formą aktywności, która zaowocuje w przyszłości przekonaniem, że ruch to źródło zdrowia i dobrego samopoczucia.

instruktor: Joanna Krysiak

Klub Super Mama – Mate Przedszkolaki

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 36

Zajęcia adaptacyjno-edukacyjne dla najmłodszych dzieci (w wieku 1,5-3 lat), które przygotowują je do pracy w grupie. Spotkania Małych Przedszkolaków to przede wszystkim pierwszy trening społeczny dla dziecka, które dopiero zaczyna dostrzegać obecność innych dzieci i uczy się z nimi współpracować. Dzieci przechodzą proces poznawania zasad panujących w grupie, integrują się z nią. Poprzez zróżnicowane aktywności (zabawy w kole, prace plastyczne, zabawy rytmiczne, części state) ćwiczymy zarówno dużą jak i małą motorykę oraz umiejętności typowo przedszkolne. Zajęcia odbywają się w małej grupie w bezpiecznej obecności rodziców/opiekunów. Po uzgodnieniu z prowadzącą – dzieci mogą uczestniczyć w zajęciach bez opiekuńczej pomocy rodziców.

instruktor: Joanna Krysiak

Klub Super Mama – zajęcia umuzykalniające dla niemowląt i małych dzieci

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 36

Zajęcia umuzykalniające dla niemowląt i małych dzieci – prowadzone wg teorii amerykańskiego profesora E. E. Gordona – mają na celu przygotowanie dzieci do rozumienia muzyki, tak jak rozumieją one swój język ojczysty. Podczas zajęć dzieci poznają świat muzyki i dźwięków poprzez zabawę i ruch. Poprzez śpiewanki i rytmiczanki rozwijają słuch muzyczny, wrażliwość i poczucie rytmu. Podczas zajęć wykorzystywane jest głos i instrumenty, pomocne są też: chusty Klanzy, piteczki, chustki, balony, piórka, bańki mydlane oraz niewyczerpana energia i wyobraźnia dzieci.

instruktorzy: Maria Broniewska, Ewa Wicher

Warsztaty komiksu

nowość w NCK!

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Zajęcia są ukierunkowane na poznanie i zrozumienie języka komiksu, a ich formuła jest oparta na wyobraźni, radości tworzenia, kreatywności oraz zabawach z papierem. Każdorazowo zajęcia będą składały się z trzech stałych elementów: ciekawostek ze świata komiksu, zabaw komiksowych i ćwiczeń praktycznych. Zajęcia dedykowane są dzieciom od 8 roku życia, ale zachęcamy do udziału także rodziców.

instruktor: Robert Trojanowski

Giętkie języki i słowne pułapki

nowość w NCK!

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Nietypowy i bardzo wesoły trening poprawnej polszczyzny, podczas którego nie zabraknie zabaw słownych i potyczek dykcyjnych, a także wskazówek jak poprawnie się wystawiać i dlaczego warto czytać książki. Warsztaty (dedykowane klasom I-VI) poprowadzi Maurycy Polaski – aktor, muzyk, a także autor książek dla dzieci „Wierszyki na giętkie języki”, „Żabki i żabki czyli słowne pułapki i „Corrida językowa czyli 10 byków głównych”. Zajęcia dla grup zorganizowanych.

instruktor: Maurycy Polaski

Twórczy przedszkolak

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Zajęcia w formie twórczej, inspirującej zabawy, rozwijają wyobraźnię i ekspresję dziecka, poszerzają słownictwo oraz wiedzę o świecie, przygotowują do nauki czytania i pisanie. Pozwalają odkryć talenty, nabrać śmiałości w prezentowaniu swoich pomysłów i współpracy – a wszystko po to, by mieć lepszy start w szkole.

instruktor: Ewa Pańtak

Trening koncentracji

informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Zajęcia kształcą umiejętności koncentracji, tworzenia skojarzeń – rozwijają spostrzegawczość i zdolności zapamiętywania, uczą współpracy w grupie, a także rozpoznawania swoich emocji i radzenia sobie z nimi. Trening wzmacnia samodzielność i kreatywność, jest twórczą i inspirującą zabawą zgodnie z zasadą: jeśli coś jest przyjemne – nie ma problemów z koncentracją. Zajęcia zawierają elementy relaksacji.

instruktor: Bernadeta Nogaj

NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

tel. 12 644 02 66

nck@nck.krakow.pl

www.nck.krakow.pl

