

## PSYCHOLOGICZNY UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU

### Tango dla seniorów

**Cena:** warsztat darmowy.

Liczba miejsc ograniczona, liczy się kolejność zgłoszeń!

**Terminy:**

Listopad: 10, 17, 24

Grudzień: 1, 8, 15

Styczeń: 5, 12, 19, 26

Luty: 2, 9

**Dzień: piątek**

**Godziny: 10:30-11:30**

**Sala: 2.7**

**Kontakt:**

**Psychologiczny Uniwersytet Trzeciego Wieku**

**Kierownik Projektu**

**JOANNA WALCZAK**

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny  
Wydział Zamiejscowy z siedzibą w Sopocie,  
81-745 Sopot, ul. Polna 16/20

Telefon: 694441739

e-mail: [jwalczak@swps.edu.pl](mailto:jwalczak@swps.edu.pl)

**Osoba prowadząca:** Elżbieta Wilk – nauczycielka i pasjonatka tanga

**O szkoleniu:**

Czy zawsze chciałeś/chciałaś wybrać się na kurs tańca? Co myślisz o TANGU – tańcu prostu z przedmieść Buenos Aires? Czy myślałeś/myślałaś nad rozpoczęciem nauki tego cudownego tańca? Teraz masz niepowtarzalną okazję wziąć udział w 3- miesięcznym kursie Tanga Argentyńskiego !!!

Organizatorem kursu jest SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny w Sopocie. Masz okazję uczestniczyć w niesamowitym przedsięwzięciu. Kurs tanga argentyńskiego jest częścią pierwszego w Polsce złożonego projektu badawczego dotyczącego wpływu tanga na nasze zdrowie i samopoczucie uczestników. Zachęcamy i zapraszamy wszystkie osoby powyżej 60 roku życia, które jeszcze nie tańczyły tanga oraz nie uczestniczyły w innych zajęciach związanych z tańcem w przeciągu ostatnich dwóch lat.

Mile widziane pary. Kurs tanga argentyńskiego jest darmowy! Liczba miejsc ograniczona, liczy się kolejność zgłoszeń!

**Program szkolenia:**

**1. Zajęcia organizacyjne.**

**2-11. Nauka tanga**

**12. Zajęcia podsumowujące.**

**Korzyści dla osób uczestniczących:**

Jak pokazują badania zajęcia z tanga wpływają na obniżenie poziomu stresu, depresji i bezsenności. Tango to rozrywka towarzyska z udziałem muzyki, co ułatwia bliskość z innymi ludźmi, powodując potrzebę wzajemnego zrozumienia, koordynacji i komunikacji z innymi tancerzami. Poza tym to wyzwanie związane jest z nauką czegoś nowego, co odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu ciała i umysłu w dobrej kondycji.