

DANS FÖR HÄLSA

Danskurs för tjejer 13-19 år, som vill dansa för att må bättre

Är du trött på krav och prestation, vill du dansa och ha kul tillsammans med andra?

Känner du igen dig i...

- Stress
- Nedstämdhet
- Ont i magen
- Dålig sömn
- Huvudvärk
- Trötthet
- Värk i nacke/axlar

...och besöker elevhälsan eller annan samtalskontakt.

Vill du vara med i en dansgrupp där du får prova på Jazz, modernt, afro, funk med mera där fokus ligger på rörelseglädje, gemenskap och kravlöshet och inte på prestation.

Under terminen dansar vi tillsammans två gånger i veckan,

tisdagar 16.45-17.45 (teatersalen Holavedsgymnasiet)

torsdagar 15.30-17.45 (danssalen Parkhallen, en våning upp)

Varje danstillfälle innehåller uppvärmning, danskoreografi, eget skapande, avslappning och reflektion. Det finns inga krav på förkunskaper!

Anmälan sker via din kurator, skolsköterska på elevhälsan, barn och ungdomshälsan eller annan samtalskontakt.

Frågor?

Kontakta dansinstruktör Susanne Skårstedt susanne.skarstedt@tranas.se eller dansinstruktör Ellen Skoglund ellen.skoglund@tranas.se

