

Muzykoterapia dla Seniorów



Muzykoterapia dla Seniorów

Data publikacji
08.03.2022 13:03

Zajęcia z bezpłatnej muzykoterapii dla Seniorów w Toruniu.

Centrum Kulturalno-Kongresowe Jordanki w Toruniu zaprasza 13 marca 2022 roku, w godz. 11:00-12:00 oraz 12:30 – 13:30, na bezpłatne warsztaty z muzykoterapii dla Seniorów.

Zajęcia te służą popularyzacji metody muzykoterapii wśród Seniorów, jako elementu stymulującego aktywność umysłową i fizyczną. Podczas zajęć wykorzystane będą: technika improwizacji ruchowej, techniki wizualizacyjne, techniki relaksacyjne i inne. Będzie to jednocześnie okazja do integracji z innymi uczestnikami spotkań w miłej atmosferze.

Główny cel zajęć to przede wszystkim: poprawa koncentracji, trening wyobraźni, trening koordynacji ruchowej, rozwijanie własnej kreatywności, rozwijanie umiejętności interpretacji muzyki oraz rozwijanie interakcji z drugą osobą.

Zajęcia odbędą się w Sali Prób w CKK Jordanki, Aleja Solidarności 1-3, 87-100 Toruń. Bezpłatne wejściówki można odebrać w kasie CKK Jordanki od 3 marca 2022 r. Liczba miejsc jest ograniczona.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <http://mywtoruniu.pl/muzykoterapia-dla-seniorow-bezplatne-wejsciwki-2/>

Grafika: <https://pl.freepik.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)