Warsztaty teatralne

W dniu 23-go sierpnia 2022 r. nasi Uczestnicy mogli uczestniczyć w warsztatach teatralnych, które zostały zorganizowane w Środowiskowym Domu Samopomocy w Nowym Żmigrodzie.

Naszymi gośćmi byli aktorzy z Krakowa-Pani Klaudia i Pan Jarosław, którzy poprzez warsztaty teatralne stworzyli dobrą atmosferę grupową i spełnili funkcję terapeutyczną. Celem warsztatów było zdobycie umiejętności wyrażania przeżyć, nastrojów, emocji za pomocą gestów, ruchów, mimiki, wdrażanie do odkrywania swoich uzdolnień scenicznych, wczuwanie się w rolę i akcję oraz zdobywanie umiejętności improwizacyjnych i naśladowczych. Nasi uczestnicy uczyli się między innymi samoprezentacji oraz ćwiczyli naukę poprawnego oddychania przeponą, która zapewnia właściwe natlenienie wszystkich narządów w ciele, rozluźnienie mięśni oraz dobre samopoczucie.
Warsztaty teatralne były dobrym pomysłem na ciekawe spędzenie czasu wolnego oraz przełamania uczucia tremy i skrępowania, nabywając pewności siebie.