

## Plakaty informacyjne

# SPOLEČNĚ TANEČNÍM KROKEM

### PÁTEK 11.10.2024

- 13:00-14:00 PŘÍJEZD SKUPINY Z ČESKÉ REPUBLIKY, UBYTOVÁNÍ  
 15:00-16:00 INTEGRAČNÍ SEMINÁŘE  
 16:00-18:00 WORKSHOP SHINRIN YOKU - KOUPÁNÍ V LESE - SPOLEČNÉ MEZINÁRODNÍ AKTIVITY VE SKUPINOVÉM PROCESU  
 18:00-19:00 VEČEŘE  
 19:00-20:00 WORKSHOP - RELAXAČNÍ CVIČENÍ PROSTŘEDNICTVÍM INTUITIVNÍHO - SPONTÁNNÍHO TANCE A JEHO VÝZNAM V MÉM ŽIVOTĚ

### SOBOTA 12.10.2024

- 08:00-09:00 GYMNASTIKA POD ŠIRÝM NEBEM  
 09:00-10:00 SNÍDANĚ  
 10:00-13:00 WORKSHOP - VOLITELNÉ AKTIVITY, VÝUKA TANEČNÍCH KROKŮ  
 13:00-14:00 OBĚD  
 15:00-18:00 WORKSHOP - OPAKOVÁNÍ KROKŮ, VÝUKA TANCŮ  
 18:00-19:00 VEČEŘE  
 19:00-21:00 WORKSHOP - 2 SVĚTOVÉ TANCE, INTEGRAČNÍ TANCE

### NEDĚLE 13.10.2024

- 8:00-09:00 WORKSHOP POHYBOVÝCH AKTIVIT V PŘÍRODĚ  
 9:00-10:00 SNÍDANĚ  
 10:00-13:00 WORKSHOP - POHYB JE ŽIVOT, POHYB V Tanci, ŽIVOT S RADOSTÍ  
 13:00-14:00 UKONČENÍ WORKSHOPU - HODNOCENÍ, ZPĚTNÁ VAZBA  
 14:00-15:00 OBĚD, ROZLOUČENÍ S ČESKOU SKUPINOU

**Interreg**



Spolufinancováno  
Evropskou unií



Euroregion  
Praděd/Pradziad

**Česko - Polsko**

Projekt je spolufinancován z programu Interreg Česká republika - Polsko 2021-2027 v rámci Fondu malých projektů Euroregionu Praděd.

# RAZEM TANECZNYM KROKIEM

## PIĄTEK 11.10.2024

- 13:00-14:00 PRZYJAZD GRUPY Z CZECH, ZAKWATEROWANIE  
 15:00-16:00 WARSZTATY INTEGRACYJNE  
 16:00-18:00 WARSZTATY SHINRIN YOKU- LEŚNA KĄPIEL- WSPÓLNE  
 DZIAŁANIA MIĘDZYNARODOWE W PROCESIE GRUPOWYM  
 18:00-19:00 KOLACJA  
 19:00-20:00 WARSZTATY- ĆWICZENIA ROZLUŹNIAJACE POPRZECZ TANIEC  
 INTUACYJNY- SPONTANICZNY ORAZ JEGO ZNACZENIE W MOIM  
 ŻYCIU

## SOBOTA 12.10.2024

- 08:00-09:00 GIMNASTYKA W PLENERZE  
 09:00-10:00 ŚNIADANIE  
 10:00-13:00 DZIAŁANIA WARSZTATOWE- ZAJĘCIA FAKULTATYWNE, NAUKA  
 KROKÓW  
 13:00-14:00 OBIAD  
 15:00-18:00 WARSZTATY - UTRWALANIE KROKÓW, NAUKA TAŃCÓW  
 18:00-19:00 KOLACJA  
 19:00-21:00 WARSZTATY- 2 TAŃCE DOOKOŁA ŚWIATA, TAŃCE  
 INTEGRACYJNE

## NIEDZIELA 13.10.2024

- 8:00-09:00 WARSZTATY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W PLENERZE  
 9:00-10:00 ŚNIADANIE  
 10:00-13:00 WARSZTATY – RUCH TO ŻYCIE, RUCH W TAŃCU, ŻYCIE Z  
 PRZYJEMNOŚCIĄ  
 13:00-14:00 ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW  
 14:00-15:00 OBIAD, POŻEGNANIE CZESKIEJ GRUPY

**Interreg**



Współfinansowane  
przez Unię Europejską



**Euroregion**  
Praděd/Pradziad

**Czechy - Polska**

Projekt współfinansowany ze środków programu Interreg Czechy - Polska 2021-2027 w ramach Funduszu Małych Projektów Euroregionu Pradziad.