

Когда человек счастлив, он танцует. А когда танцует, он иногда счастлив...



Если Вы умеете говорить – Вы умеете петь, если Вы умеете ходить – Вы умеете танцевать...

африканская поговорка



Любую проблему на сцене можно решить танцуя...



Составитель Тимченко Е. В.



2024 год

Гармония в танце...

Гармония в жизни...

*«Гармония» за
здоровый образ жизни!*



Здоровый образ жизни включает в себя несколько основных составляющих:

- деятельную активность
- правильное питание
- полноценный сон
- умение правильно расслабляться



Одним из самых востребованных и полезных видов физической активности являются танцы. Некоторые учёные считают танцы даже более полезным видом физической нагрузки, чем занятия в спортзале.

Возраст для занятия танцами неограничен!

С большим удовольствием танцуют не только дети, но и взрослые.



Танцевальные занятия оказывают положительное воздействие на все системы организма.



Регулярные танцевальные занятия оказывают положительное воздействие на дыхательную систему и улучшают кровообращение.



Танец способен восполнить недостаток энергии, улучшить координацию движения и даже замедлить процессы старения.

