**Specifikace předmětu plnění**

|  |  |
| --- | --- |
| **Téma vzdělávání** | **Spojené nádoby: Pohybově-taneční workshop o těle, emocích a jejich propojení** |
| **Pro koho se kurz uskuteční** | Střední umělecko průmyslová škola sochařská a kamenická Hořice |
| **Místo realizace kurzu** | Hořice nebo Hradec Králové |
| **Podrobný popis zaměření/náplně kurzu** | **Cíl:** Cílem projektových dnů je rozvíjet u studentů schopnost vnímat propojení mezi tělem a psychikou prostřednictvím jednoduchých pohybových a tanečních technik. Studenti si osvojí základní dovednosti práce s dechem, tělesným vnímáním a emocemi, které mohou využít pro zklidnění, uzemnění i posílení psychické odolnosti v každodenních i zátěžových situacích. Workshop podporuje sebepoznání, vnitřní stabilitu a uvědomělý přístup k vlastnímu tělu.  **Podrobný popis:** Psychika a tělo fungují jako spojené nádoby – navzájem se ovlivňují, zrcadlí a komunikují. Každý z nás někdy zažil, jak se stres nebo napětí v mysli projevilo fyzickým nepohodlím. A naopak – jak pohyb nebo tanec dokáže zlepšit náladu a přinést pocit lehkosti.  V tomto workshopu se zaměříme na pohybové a taneční techniky, které nám pomohou lépe vnímat své tělo a pracovat s emocemi.  Projektové dny nabízí bezpečný a podpůrný prostor pro objevování, zkoušení i sdílení. Není potřeba mít žádné předchozí zkušenosti s tancem – stačí chuť se hýbat, vnímat a objevovat nové možnosti těla i mysli. |
| **Údaje o projektu** | Implementace Dlouhodobého záměru vzdělávání Královéhradeckého kraje reg. č. CZ.02.02.XX/00/23\_018/0008973 |
|  |
| **Časový rozsah** | 2 setkání po 5 hodinách v rámci Projektových dní |
| **Předpokládané období realizace** | Září 2025 – červen 2026 |
| **Počet běhů** | 1 běh |
| **Počet účastníků** | 20 |