

#zostańwdomu Rozpoczynamy projekt: Zdalna Kultura

Zaczynamy „Zdalną Kulturę” – projekt realizowany przez sosnowieckie instytucje kulturalne.

#01

Rozsiądź się wygodnie i weź udział w zajęciach z Teatrem Zagłębia.

Agnieszka Bałaga-Okońska (aktorka Teatru Zagłębia) zaprasza nas, wraz ze swoją córką, do wspólnej zabawy. Logopedyczne ćwiczenia, które są aktorską codziennością, tym razem pomogą nam walczyć ze stresem. Ćwiczmy z nimi wyginanie buzi, masażyki twarzy i uśmiechy od ucha do ucha. Te proste ćwiczenia pomogą nie tylko uporać się z napięciem mięśni twarzy, ale – gwarantujemy – wprawią nas w dobry humor.

Źródło: UM Sosnowiec