

## Zespół tańca orientalnego ZAFIRA



Taniec brzucha nabór

**Od stycznia 2026 roku z nową energią na mapę kulturalną Ozimka wróciła grupa Zafira.** Pod okiem instruktorki Tatiany Kowalczyk, w Domu Kultury wspólnie odkrywamy piękno i siłę **Raqs Sharki** - klasycznego tańca brzucha.

### Dlaczego warto do nas dołączyć?

Taniec orientalny to nie tylko widowiskowe choreografie, ale przede wszystkim holistyczny trening dla kobiecego ciała:

- **Zdrowie i technika:** Skupiamy się na izolacjach, które wzmacniają mięśnie głębokie i odciążają kręgosłup.
- **Świadomość ciała:** Uczymy się naturalnej gracji, zdejmujemy blokady ruchowe i budujemy pewność siebie.
- **Kultura i muzyka:** Poznajemy bogate rytmy Bliskiego Wschodu i kontekst tej niezwyklej tradycji.
- **Relaks:** Nasze środowowe spotkania to idealny sposób na redukcję stresu i naładowanie baterii w

kobiecym gronie.

---

## **Zapraszamy na zajęcia!**

Niezależnie od wieku i kondycji, każda kobieta może odnaleźć w tańcu brzucha swoją naturalną ekspresję. Budujemy fundamenty, szanujemy fizjologię i wspólnie przygotowujemy się do wiosennego sezonu pełnego tanecznej pasji.

**Zajęcia w sezonie 2025/26:**

**środy 17:40-18:40, sala nr 21**

**instruktorka: Tatiana Kowalczyk**