



IZVJEŠĆE O PROVEDENOJ RADIONICI u sklopu projekta „Rekonstrukcija javne kulturne infrastrukture – narodna knjižnica“

Naziv radionice: Terapija plesom i pokretom

Voditeljica: Marijana Maček (Udruga M Dance)

Datum održavanja: 11. prosinac 2025.

Lokacija: Hum na Sutli

Trajanje radionice: 45 minuta

Broj sudionika: 16

Opis radionice:

Radionica “Terapija plesom i pokretom” održana je pod vodstvom certificirane voditeljice Marijane Maček (Udruga M Dance). Cilj radionice bio je potaknuti sudionike na izražavanje emocija, otpuštanje stresa i jačanje samopouzdanja kroz svjesno kretanje i ples, bez potrebe za prethodnim plesnim iskustvom.

Radionica se temeljila na principima plesno-pokretne terapije (Dance Movement Therapy – DMT), koja koristi pokret kao način neverbalne komunikacije i osobnog izražavanja. Sudionici su imali priliku kroz različite vođene vježbe osvijestiti vlastito tijelo, unutarne doživljaje te se povezati s drugima u sigurnom i podržavajućem okruženju.

Tijek radionice:

1. Uvodni dio – Predstavljanje voditeljice i upoznavanje sudionika s ciljevima radionice. Kratka teorijska podloga o terapiji pokretom.
2. Zagrijavanje – Lagane vježbe disanja i osvještavanja tijela.
3. Vođene plesno-pokretne vježbe – Rad na individualnom izražavanju emocija, improvizacija u prostoru, rad u paru i grupni zadaci.
4. Refleksija i dijeljenje iskustava – Sudionici su imali priliku verbalno izraziti svoje dojmove i osjećaje.
5. Završni dio – Vođena relaksacija i zatvaranje radionice.



Doživljaji i povratne informacije:

Sudionici su radionicu ocijenili izuzetno pozitivno. Istaknuli su kako su se osjećali opuštenije, povezanije sa sobom i drugima te su izrazili želju za ponovnim sudjelovanjem. Posebno su pohvalili voditeljicu Marijanu Maček zbog njene stručnosti, topline i sposobnosti da stvori siguran prostor za rad.

Zaključak:

Radionica je ispunila svoja očekivanja i ciljeve. Terapija plesom i pokretom pokazala se kao vrlo učinkovit i inspirativan alat za osobni razvoj i emocionalno osnaživanje. Udruga M Dance i voditeljica Marijana Maček uspješno su proveli program, te se planira organizacija sličnih radionica i u budućnosti.





**Sufinancira
Europska unija**



**REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo regionalnoga razvoja
i fondova Europske unije**



Datum: 12. prosinac 2025.
Izradila: Paulina Bogović