

[Deklaracja dostępności](#)

- [Mapa serwisu](#)
- [Wersja tekstowa / graficzna](#)

## **Gminny Ośrodek Kultury w Ropie**

Menu

[Przejdź do Menu Przedmiotowego](#)

## **Menu Podmiotowe**

- [Aktualności](#)
- [Historia i dziedzictwo kulturowe](#)
- [RAZEM - Biuletyn Informacyjny](#)
- [RODO](#)
- [Strona archiwalna](#)
- [Sezon letni w Klimkówce](#)

[Przejdź do Menu Technicznego](#)

## **Menu Przedmiotowe**

- [NASZA FILMOTEKA](#)
- [WYDARZENIA-IMPREZY 2024](#)
- [KONKURSY ARTYSTYCZNE 2024](#)
- [WYDARZENIA-IMPREZY 2023](#)
- [KONKURSY ARTYSTYCZNE 2023](#)
- [WYDARZENIA-IMPREZY 2022](#)
- [KONKURSY ARTYSTYCZNE 2022](#)
- [Projekty GOK](#)
- [KLUB SENIORA](#)
- [WARSZTATY PLASTYCZNE](#)
- [KREATYWNE TUTORIALE DLA DZIECI - DIY -ZRÓB TO SAM](#)
- [SENIOR ONLINE](#)
- [GOK ROPA W SIECI!](#)




## **Menu Techniczne**

- [Gminna Biblioteka Publiczna w Ropie](#)
- [Regionalny zespół Okaryna](#)
- [Dziecięcy zespół regionalny Ropioczki](#)
- [Stacja Wodna w Klimkówce](#)

[Sezon letni w Klimkówce](#)

SEZON LETNI NAD ZALEWEM  
W KLIMKOWCE

STANICA WODNA  
ZAPRASZA

[Facebook](#)   
[YouTube](#)   
[BIP](#) 

## OKARYNA - próby zespołu

### Treść

Szukając informacji w Internecie na temat polskich tańców ludowych, znalazłam zaskakujące informacje, które prezentuję Państwu poniżej:

#### ***Polskie tańce ludowe pomagają:***

- *poznać siebie, swoje ciało, odruchy, zachowania*
- *nauczyć się komunikować i współdziałać w parze*
- *rozpoznać swój sposób ekspresji i poruszania się*
- *rozluźnić się, wyłączyć kontrolę i myślenie*
- *skontaktować się ze swoim ciałem oraz intuicją*
- *skupić się na tym, co dzieje się tu i teraz, czerpać z tego radość*
- *poznać swoją kulturę i tożsamość*

Drodzy Państwo, nic dodać, nic ująć.

Zapraszamy dorosłych mieszkańców gminy Ropa, do tego, aby wzmocnili swoją obecnością zespół OKARYNA, działający przy GOK w Ropie, pod kierunkiem pana Jerzego Nowickiego oraz pani Renaty Tarsa - choreograf. Jak wyżej widać, zaangażowanie we wspólne spotkania, próby, ruch, taniec, wspólny śpiew, niosą same korzyści dla zdrowia i relacji międzyludzkich.

A poniżej w linku filmik z próby zespołu OKARYNA, który prosimy obejrzeć i polubić.

<https://www.youtube.com/watch?v=EQNiKW-RIH4>

Czekamy na WAS! Próby odbywają się w każdy wtorek, od godziny 17.00

*jhj*

## **Kontakt:**

tel./fax +18 353 06 11

e-mail: [kultura@gokropa.iaw.pl](mailto:kultura@gokropa.iaw.pl)

[Zespół redakcyjny](#)

## **Adres:**

Gminny Ośrodek Kultury

Ropa 780

38-312 Ropa

## **Dodatkowe Informacje**

- [Mapa serwisu](#)
- [Słownik skrótów](#)
- [Instrukcja obsługi](#)
- [Ochrona danych osobowych](#)
- [RSS](#)
- [Ponowne wykorzystywanie](#)
- [Udostępnianie informacji publicznej](#)
- [Statystyki oglądalności BIP](#)
- Ostatnia aktualizacja: 03.02.2020r.

[Przeźnij do początku](#)