

Отзыв о занятиях в клубе «Танцуют все» .г.Электрогорск.

Шувачева Лариса.60 лет.

С января 2023 года занимаюсь индийскими танцами.

На занятиях получаю хорошую разминку на все группы мышц ,на все суставы. Нами руководит Наталья Михайловна Масленникова. Она создает радостную , спокойную атмосферу. Помогает нам, если у кого-то не получается какие-то движения. Занимаясь индийскими танцами ,заметила что появилась бодрость ,энергия, силы. Стала более раскрепощенной .Появилась радость в душе ,от того ,что что-то могу ,получаю удовольствие, положительные эмоции. Увеличилась стрессоустойчивость , восстанавливается нервная система, уменьшилась раздражительность.

Стала чувствовать себя счастливой, здоровой, энергичной, гармоничной женщиной .Танцы для нас это ещё и общение ,а это очень важно для нас. Здесь я приобрела новых друзей.

Танцы приводят нас к радости и долголетию.