

OLA DANCE STUDIO | КИЇВ | М.ОЛІМПІЙСЬКА

Програми відновлення через рух "Танцюючи відновись"

Психоемоційна реабілітація ветеранів і профілактика вигорання
персоналу фондів та громадських організацій

Дві групи, які потребують відновлення

Ветерани та військові

- Хронічна тілесна напруга і виснаження нервової системи
- Втрата довіри та відчуття безпеки в контакті з людьми
- Соціальна ізоляція після повернення
- Складність повернення до цивільної взаємодії

Персонал фондів і ГО

- Щоденна робота з травматичними історіями
- Ризик вторинної травматизації
- Професійне вигорання і плинність кадрів
- Накопичена втома, яку не знімає відпустка

Обидві групи потребують не лекцій про стрес, а роботи з тілом і нервовою системою.

Ola Dance Studio

Студія соціальних танців та рухової терапії в Києві. Ми спеціалізуємось на роботі з дорослою аудиторією та реалізуємо програми відновлення через парний рух, ритм і тілесну стабілізацію.

- Власний соціальний проєкт «Танцюючи відновись» для військових та УБД
- Досвід роботи з групами до 40 осіб
- Команда тренерів-практиків, а не теоретиків
- Адаптуємо програму під стан і можливості групи



МЕХАНІЗМ

Чому саме рух і парна взаємодія

Регулярний ритмічний рух

- Знижує рівень кортизолу
- Активує парасимпатичну нервову систему
- Покращує відчуття контролю над тілом

Парна взаємодія

- Стимулює вироблення окситоцину
- Відновлює відчуття безпеки в контакті
- Зменшує соціальну ізоляцію

Це не танці заради виступу. Це структурована програма м'якого повернення до соціальної взаємодії.

ПРОГРАМА

«Танцюючи відновись» – для військових

Цілі програми

- Зниження рівня стресу
- Відновлення довіри
- Робота з тілесною напругою
- Покращення соціальної адаптації

Формат: Групи до 40 осіб, 4 заняття на місяць (120 хвилин кожне), Бачата та тілесна стабілізація, робота з партнерами в парі

Формат безпечний для новачків: жодного досвіду танців не потрібно.





Турбота про команду – це не бонус, а захист кадрового ресурсу фонду.

Відновлення для команди фонду

Фахівці фондів постійно працюють з травматичними історіями. Це створює ризик вторинної травматизації та вигорання.

Формат

- 1-2 рази на тиждень
- 4-8 занять на місяць
- 60 хвилин
- Stretching, рухова стабілізація, легкий соціальний танець

Результат для організації: Зниження вигорання персоналу, покращення командної взаємодії, збереження кадрового ресурсу, підвищення стійкості команди

ПРОГРАМА З ТА ВИЇЗНИЙ ФОРМАТ

Комплексний пакет і мобільна програма

Комплексний пакет

Військові та персонал фонду в одній програмі. Фонд закриває обидва напрями одним рішенням і одним бюджетом.

Мобільна виїзна програма

90 хвилин, до 40 осіб. Виїзд у реабілітаційний центр, санаторій або простір фонду. Адаптована програма: бачата та тілесна стабілізація

Додатково можливо

- Адаптація для жінок-військових
- Окремі програми для пар (військовий + партнерка)
- Програми для дружин загиблих військових
- Довгострокові програми на 3-6 місяців



ОДНОДЕННИЙ ФОРМАТ

Виїзний інтенсив відновлення

90 хв

Тілесна стабілізація

- Робота з напругою
- Дихальні техніки
- М'яка активація нервової системи

90 хв

Соціальний рух

- Адаптована бачата
- Робота з довірою через контакт
- Безпечна парна взаємодія

60 хв

Інтеграційний блок

- Рух і рефлексія
- Закріплення тілесного досвіду
- М'яке завершення

5-6 годин

загальна тривалість з перервами

до 30 осіб

оптимально 20-25 учасників

2-3 тренери

третій тренер від 30 осіб



для фонду

Чому це зручно закласти в бюджет

1 Грантовий бюджет

Програма легко
закладається у грантову
заявку окремою статтею
витрат.

3 Правильна категорія

Може бути описана як
психоемоційна
реабілітація, а не дозвілля.

2 Вимірюваний формат

Чіткі показники: кількість
занять, учасників, годин,
звітність.

4 Соціальний вплив

Реальний результат для
благополучувачів і
матеріал для звіту донору.

ОРГАНІЗАЦІЯ

Що включено і що потрібно від вас

Включено у вартість

- Портативна акустика
- Музичний супровід
- Ведення заняття тренером
- Адаптація програми під групу
- Координація та підготовка

Замовник забезпечує

- Простір мінімум 40-80 м²
- Рівна підлога без килимів з ворсом
- Доступ до розетки
- Базове освітлення
- Питна вода для учасників

Ми приїжджаємо з обладнанням. Від вас потрібне лише приміщення.



БЮДЖЕТ

Вартість програм

Програма	Формат	Вартість
«Танцюючи відновись» — військові	120 хв · до 40 осіб	450 грн / особа
Відновлення для персоналу фонду	60 хв · 4–8 занять/міс	250 грн / особа
Виїзна програма, Київ	90 хв · група 15–40	375 грн / особа
Виїзна програма, за межами Києва	90 хв + транспорт	450 грн / особа
Одноденний інтенсив, до 20 осіб	5–6 годин · 2 тренери	1 400 грн / особа
Одноденний інтенсив, 20–30 осіб	5–6 годин · 2–3 тренери	1 200 грн / особа
Одноденний інтенсив, 30–40 осіб	5–6 годин · 3 тренери	1 050 грн / особа

Додаткові опції

- Додатковий тренер – 3 000 грн
 - Міні-звіт для фонду – від 1 000 грн
- Поглиблений anti-stress блок – 2 500 грн
 - Фото – від 1 000 грн, відеоролик – 5 000 грн

За межами Києва додатково оплачуються транспорт, проживання та харчування команди.

OLA DANCE STUDIO | КИЇВ | М.ОЛІМПІЙСЬКА

Готові адаптувати програму під ваш фонд і бюджет

Проведемо зустріч, уточнимо запит вашої аудиторії
та підготуємо кошторис під конкретну кількість
учасників і занять.

ТЕЛЕФОН
+380 95 148 8855

САЙТ
oladance.kyiv.ua

АДРЕСА
Київ, вул. Ділова, 226

Ola Dance Studio – це не розвага. Це інструмент відновлення через рух, контакт
і стабілізацію нервової системи.

