

NESMĚŇKA pořádá:

# Tanec a cvičení

18. října 2020, 10 – 17:30

ZŠ Velešín, Centrum Klubíčko

Cena 950 Kč

s Monikou Lampedecchia, Alenou Čejkovou a Janou Soukupovou

---

## S Monikou a Alenou „Intuitivní tanec a Salsa“

Monika je lektorka orientálních a afrických tanců - Salsy ladies, Samby ad. Zakladatelka taneční skupiny [Samberas](#) a finalistka soutěže Miss orient ČR. Spolupracuje s Los Alegres, Brazil show Praha a Colorad People. Tanci se věnuje od roku 2002. Více o Monice naleznete [ZDE](#).

Alena je tanečnice a lektorka. Začínala v 16 letech společenskými tanci. Nyní tančí salsu, bachatu a merengue párově i jako jednotlivec.

Vyhrála open championship v salsa shines.

S brazilskou sambou doprovází budějovické bubeníky. V Londýně byla součástí skupiny taneční školy Salsa Inkognito.

Tanec je od pradávna léčebnou terapií. Má ozdravné účinky nejen po stránce fyzické, ale i mentální a duševní. Díky tanci se můžeme cítit svobodně, užívat si radost z přirozeného pohybu a přítomného okamžiku. Intuitivní tanec vychází z přirozeného pohybu a není řízený rozumem. Intuice nás vede k sobě samým a dokáže nás naladit na různé emoce jako je radost, smutek, vztek. Můžeme se proměnit ve vílu, divoženku, bohyni i bojovnici. Je vhodný pro všechny věkové kategorie bez ohledu na taneční zkušenosti.

Salsa je latinsko-americký tanec. Je populární v USA i v Evropě. Je to veselý, smyslný a rytmický tanec. Tančí se v párech, ale i sólově. Naučíte se základní kroky a pohyby. Co se během dne naučíte, můžete využít na salsa párty i v kurzu pro párovou salsu.

Milé tanečnice, moc se na vás těším a pamatujte, že tančit umí každý!

## S Janou „Cvičení pro zdraví“

Jana je absolventka zdravotní tělovýchovy a semináře metody L. Mojžíšové. Zabývá se jógou. Provozuje různé druhy masáží. 17 let pořádá kurzy jógy, taichi, masáží, tarotu, sebepoznávání aj.

Hathajóga na protažení zad a páteře a pomalé pohyby v koordinaci s dechem jsou vlastně "meditací v pohybu", cvičící vědomě komunikuje se svým tělem a rozpouští bolest tam, kde je to třeba. Do cvičení přidáme i jemné ženské prvky. Zařadíme také

prvky Feldenkraisovy metody. Naučíme se cvičení podle L. Mojžíšové a cvičení zaměřené na pánevní dno.

**Program je určen začátečníkům i pokročilejším.**

Dopolední program bude cvičení, odpolední tanec. Od 13:00 do 14:00 přestávka na oběd, který je v ceně.

S sebou doporučujeme pohodlné oblečení na cvičení a tanec, podložku na cvičení, příp. deku a polštářek a přezůvky.

### **Máte o seminář zájem?**

Kontaktujte nás. Pro přihlášení uvádějte celé jméno, adresu, telefon a e-mail\*. Zálohu 500,- Kč zasílejte po potvrzení Vaší přihlášky poštovní poukázkou na níže uvedenou poštovní adresu.

*\*Vaše osobní údaje slouží pro přihlášení na akci a nebudeme je předávat třetím osobám.*

### **Kontakt**

Jana Soukupová

+420 605 339 338

[soukupova.nesmenka@centrum.cz](mailto:soukupova.nesmenka@centrum.cz)

Sídliště 463, 382 32 Velešín

[www.nesmenka.mysteria.cz](http://www.nesmenka.mysteria.cz)

---

