

NESMĚŇKA pořádá:

TANEČNÍ JÓGA

26. března 2023, 10–18 hod
České Budějovice
Centrum Eliana, Riegrova 1816/3A
Cena 1 500 Kč



Taneční jóga je spojením klasické jógy, prožitku a krásy tance.

Obohacuje jógu o nový rozměr pohybu a vnáší do něj volnost, ladnost a kreativitu. Jedinečným, nenápadným a hravým způsobem výrazně pomáhá k rozvoji koordinace, flexibility a rovnováhy. Posiluje střed těla a podporuje jeho správné držení. Současně rozvíjí ladnost provedení pohybů, prohlubuje vnímání rytmu, uvolňuje i posiluje tělo a psychiku a podporuje naši duši a radost ze sebe sama.

Kurz je určený všem, kdo mají rádi jógu i tanec a mají chuť si vyzkoušet jejich splynutí. Propojíme tělo, mysl i duši s hudbou do meditace v pohybu. Setkáme se s prvky baletu, moderního i volného tance. Budeme tančit sólo i tvořit společné pohybové mandaly. Hudebním doprovodem nám budou mantry v různých inspirativních úpravách.

Lektorka **Zuzana Lásková** - učitelka tance a jógy, autorka projektů, choreografka a absolventka taneční konzervatoře. Aktivně se věnovala současnému tanci a pohybovému divadlu, pedagogické a choreografické praxi.

Jana Soukupová

mobil: +420 605 339 338

e-mail: soukupova.nesmenka@centrum.cz

adresa: Sídliště 463, 382 32 Velešín

www.nesmenka.mysteria.cz

Pro přihlášení uvádějte celé jméno, adresu, telefon a e-mail. Záloha 500,- Kč
Těšíme se nashledanou.

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