

Cvičenie na vyváženie tela a mysli s loptami v Budúcnosti

Cvičenie s väčším a menšími loptami zamerané na uvoľnenie napätých partií tela a posilnenie osového aparátu. V rámci cvičení sa venujeme skúsenostnému poznávaniu určitých štruktúr tela (centrum, chrbtica, panvový, ramenný pletenec) ako aj fyziologickým procesom (dýchanie). Cvičenia akceptujú individuálne dispozície a preferencie účastníkov. Striedajú sa v ňom dynamické, uvoľňujúce a hravé časti.

Mgr. Anna Sedlačková ArtD., ktorá kurz vedie, je tanečným pedagógom a odborníčkou na pohyb a jeho psychofyzické aspekty (certifikát v systéme Body – Mind Centering, USA) a súčasne sa venuje pohybovej práci s kojencami a malými deťmi.

Čas cvičenia: pravidelne od 20.1. v utorok 17.00 – 18.30

Miesto: tanečné štúdio Zlatá špirála na Drieňovej ulici, v nákupnom centre Budúcnosť, 1. poschodie, vedľa pizzérie

Poplatok: permanentka na 6 cvičení 30 EUR, jednotlivá hodina: 6 EUR

V prípade záujmu volajte 0905713314