

Tanecni laborator pro holky

od 4. do 9. třídy



Tancování je jedinečný způsob, jak **budovat sebedůvěru a zdravý vztah ke svému tělu**. Budeme využívat prvky **taneční improvizace a tanečně pohybové hry, pohybové divadlo a práce s emocemi v těle pro zlepšení motoriky a sebevyjádření pohybem**.

Nedílnou součástí hodiny tance je **strečink a umění relaxace**. Holky se vyřádí na hudbu společným tancem a hrou, naučíme se **základy zdravého dýchání, přirozeného držení a posilování středu těla**. Lekce jsou vhodné jako **pohybová prevence a kultivace vztahu k tělu** a sebevyjádření v pohybu.

Termíny: Od září pondělky - 1. hodina 22.9. na zkoušku zdarma. čas 15.00-15.45

Pokud se nestihnete přihlásit, můžete se přidat i v pozdějších termínech.

Cena: 80,- Kč za lekci, platí se za měsíc předem.

Přihlášení: 777299501, olivamakova@gmail.com

Místo konání: sál muzea v Rudolfově

Tanec vede lektorka Olga Cháb Makovecká, Ba(Hons).

Akreditovaná lektorka svobodného vědomého tance, www.svobodnytanec.cz

Těším se na Vás.