



STREFA WARSZTATÓW/ POKAZÓW - SALA CESARSKA

17.02.2018 (SOBOTA)

11:00 - 12:30 „Joga dla zapracowanych” - zajęcia z wykorzystaniem krzesła - prowadzi Joanna Łagoda – Fabryka Energii

Weź ze sobą wygodny strój i matę do jogi, duży ręcznik lub koc.

Na zajęcia obowiązują zapisy. Pisz lub dzwoń: ewa@fabrykaenergii.pl, 505-845-545

13:00 – 14:30 Taneczna Medytacja prowadzi Anna Badowska

Zapraszamy serdecznie na taneczną podróż w głąb siebie. Przyjdź! Doświadczyć! Uwolnij swój potencjał! Poczuj swoje ciało, odkryj swoje możliwości, zatańcz swój własny taniec, wytańcz swój gniew, smutek, żal, radość, euforię, miłość... Uwolnij blokady w ciele i umyśle... Bądź sobą w pełni. Technika bazuje na założeniach metody Labana oraz koncepcji terapii tańcem i ruchem. Ruch, podążanie za muzyką i rytmem, prowadzi do uwolnienia emocji i blokad w ciele i umyśle oraz do odkrycia własnych kreatywnych pokładów. Jest przygodą zarówno na poziomie fizycznym, jak i podróżą duchową... Od uczestników nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie.

Weź ze sobą wygodny strój

* Na zajęcia obowiązują zapisy. Ilość miejsc ograniczona. jstaciwo@halastulecia.pl

15:00 – 16:00 „Joga dla kręgosłupa”- łagodne zajęcia ukierunkowane na wydłużanie i rozluźnianie pleców - prowadzi Katarzyna Bulińska – Fabryka Energii

Weź ze sobą wygodny strój i matę do jogi, duży ręcznik lub koc.

Na zajęcia obowiązują zapisy. Pisz lub dzwoń: ewa@fabrykaenergii.pl, 505-845-545

16:00 – 17:00 Pokazy tańca - Taniec brzucha / Burleska - Grupa Al-Mara

Grupa Al-Mara istnieje od 2007 roku, na swoim koncie ma liczne nagrody i tytuły zdobyte na arenie międzynarodowej między innymi podwójne Mistrzostwo Świata i Europy, wielokrotne mistrzostwo Europy Wschodniej czy liczne tytuły Mistrza Polski. Taniec brzucha w wydaniu Al-Mary to wielobarwne show pełne fantazji i niepowtarzalnych ruchomych obrazów. Od wielu lat tancerki grupy Al-Mara pieczołowicie przygotowują oprawę artystyczną wielu wydarzeń, uświetniając swym tańcem przyjęcia weselne, urodzinowe, bankiety czy gale wzbudzając zachwyt widzów. Al-Mara w odświeżeniu burleski prezentuje się nieco pikantniej, ale z przymrużeniem oka, z dozą dobrego smaku w retro klimacie. Tym razem zaprezentujemy odświeżoną inspirowaną filmem Chicago w choreografii Al that jazz.

18.02.2018 (NIEDZIELA)

11:00 – 12:30 „Zajęcia dynamiczne” - pobudzające zajęcia, które dodadzą energii na cały dzień - prowadzi Ewa Durka – Fabryka Energii

Weź ze sobą wygodny strój i matę do jogi, duży ręcznik lub koc.

Na zajęcia obowiązują zapisy. Pisz lub dzwoń: ewa@fabrykaenergii.pl, 505-845-545

13:00 – 14:00 Metoda Somayog - przyjemne praktyki rozciągania i relaksacji – prowadzą Inga Schorowska & Magdalena Grocholska - Stowarzyszenie Metody Somayog, Edukacji i Rozwoju

Weź ze sobą wygodny strój i matę do jogi, duży ręcznik lub koc.

14.30 do 16:00 - Oswój swoje emocje w dawaniu i braniu. Poznaj swoje granice osobiste - prowadzi Anna Badowska

Zapraszamy serdecznie na taneczną podróż w głąb siebie. Przyjdź! Doświadcz! Uwolnij swój potencjał! Poczuj swoje ciało, odkryj swoje możliwości, zatańcz swój własny taniec, wytańcz swój gniew, smutek, żal, radość, euforię, miłość... Uwolnij blokady w ciele i umyśle... Bądź sobą w pełni. Technika bazuje na założeniach metody Labana oraz koncepcji terapii tańcem i ruchem. Ruch, podążanie za muzyką i rytmem, prowadzi do uwolnienia emocji i blokad w ciele i umyśle oraz do odkrycia własnych kreatywnych pokładów. Jest przygodą zarówno na poziomie fizycznym, jak i podróżą duchową... Od uczestników nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie.

Weź ze sobą wygodny strój.

* Na zajęcia obowiązują zapisy. Ilość miejsc ograniczona. jstaciwo@halastulecia.pl