



# Bioenergetická cvičení

## Kdy?

každé úterý od 19,15 do 20,45 hod  
od 4.10. do 20.12. 2016 a od 3.1. do 13.6. 2017

## Kde?

Klub Klamovka DDM hl.m.Prahy; Podbělohorská 3; Praha 5  
spojení: metro Anděl, dále asi 5 min tramvají 9,10,15,16,21 zast. Klamovka;  
růžový dům u parku za bílým kostelíkem

## S kým?

Mgr. Alice Borská

## Jak?

Pracujeme s přirozeným pohybem, dechem a hlasem  
(vycházíme z principů bioenergetiky, biosyntézy, kum nye, jógy a dal.)  
Směřujeme pozornost k vnitřnímu prožívání a hlubšímu vnímání vlastního těla  
Propojujeme a harmonizujeme tělesnou, myšlenkovou a emoční rovinu  
Rozvíjíme přirozenou pohyblivost a spontaneitu tělesného i emočního projevu  
Cvičíme v malé skupině  
**Skupina je otevřená, tj. můžete přijít kterékoli úterý, aniž byste se museli předem přihlásit**

## Pro koho?

Cvičení jsou určena všem, kteří jsou otevřeni sebepoznávání a seberozvoji  
v oblasti těla i duše

## Za kolik?

Cena jedné lekce je 200,-

Permanentka na 10 lekcí 1 700,-