



Bioenergetická cvičení

Kdy?

každé úterý od 19,15 do 20,45 hod
od 3.10. do 19.12. 2017 a od 9.1. do 12.6. 2018

Kde?

Klub Klamovka DDM hl.m.Prahy; Podbělohorská 3; Praha 5
spojení: metro Anděl, dále asi 5 min tramvají, 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
Lekce probíhají formou open class. Kapacita je však omezená, proto je nezbytné, abyste se na konkrétní lekci závazně zaregistrovali formou SMS, nejpozději 2 hod před zahájením lekce.

Pro koho?

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

Za kolik?

Cena jedné lekce je 250,-

Permanentka na 10 lekcí 2 000,-