



Bioenergetická cvičení

Kdy?

každý čtvrtek od 19,30 do 21,00 hod
od 14.9. do 21.12. 2017 a od 4.1. do 14.6. 2018

Kde?

Studio Zen Garden; Holečkova 5; Praha 5
www.zen-garden.cz

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,-