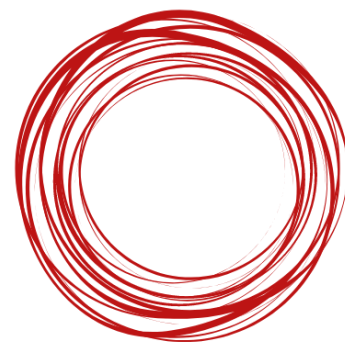


PROGRAM

S O C I Á L N Í
R E H A B I L I T A C E
T U S A R O V A 2 6



TUSARKA 26

Lekce jsou ZDARMA!

Určeny jsou především lidem s chronickým duševním onemocněním nebo procházející psychickou krizí. **Pořádá Art Movement, z.s.**

www.artmovement.cz

TANEC DUŠE - Pohybově / Taneční workshop

ČTVRTEK: 11:00 - 11:55

LEKTORKA: Rena Milgrom

/tanečně/pohybová terapeutka, lektorka somatického pohybu a umění/

Každý z nás je ve své podstatě tanečníkem - jen někdy o tom nevíme.

Tančíme životem, svými sny, vztahy i tělem.

Tanec je tady proto, abychom mohli vyjádřit tělem to, co neumíme vyjádřit slovy.

Povedu vás ke vnímání těla a jeho pohybů, tvarů, gest. Pohyb nám může přinést hravost, obrazy, vzpomínky a pocity, které můžeme pak společně zpracovat a sdílet.

Budeme se pohybovat a tančit s hudbou na vaše přání.

S sebou: pohodlné oblečení



JÓGA "Aby tělo nebolelo"

PONDĚLÍ: 10:00 - 10:55

LEKTORKA: Olga Jandová

/lektorka jógy, fitness a výživová poradkyně/

V rámci našich setkání budeme naslouchat sami sobě.

Pomocí různých pohybových technik a za využití všech smyslů se postupně každý svým tempem dostaneme "do pohody",

možná rozklíčujeme některé své neduhy a podaří se nám jich i zbavit.

Vhodné pro všechny, kteří mají chuť zlepšit kvalitu svého těla i duše.

S sebou: pohodlné oblečení



Kapacita omezená ! Na jednotlivé lekce se hlase na: tusarka26@artmovement.cz, + 420 728 885 031