

Wieczory z tańcem 5 RYTMÓW[®]

19 sierpnia

7 października

4 listopada i 9 grudnia

Zapraszamy Was na kolejne wieczory 5 RYTMÓW, metody improwizowanego tańca, która pozwala na głębokie i radosne spotkanie z samym sobą. 5 Rytmów jest fizyczną i duchową praktyką tańca, która pomaga odnaleźć swobodę w ruchu i pełnię w życiu. Istotą tej metody pracy z ciałem jest możliwość doświadczenia i zintegrowania poprzez ruch wszystkich aspektów siebie. Każdy rytm niesie ze sobą inne energie. Flowing pomaga skontaktować się z kobiecością i łagodnością, stacatto z siłą, męskością i stanowczością, chaos przynosi wyzwolenie i pełną ekspresję, lirycal lekkość, swobodę i kreację, a stillness przynosi doświadczenie wewnętrznej ciszy i kontaktu z tym, co w nas najgłębsze. Wszystkie rytmy razem tworzą pełną mocy ścieżkę pomagającą uzdrowić i zintegrować pozorne przeciwieństwa: kobiecość i męskość, ciało i duszę, dzikość i delikatność, siłę i otwartość serca, dając szansę bycia pełniej tym, kim jesteście.

KIEDY: Wieczory odbywały się będą zawsze w piątki: 19 VIII, 7 X, 4 XI i 9 XII i będą trwały 3 godziny, od 19:00 do 22:00 wieczorem.

GDZIE: ul. Rynek 4 (dawny Rynek ZWM), Bielsko-Biała. Jest to sala bankietowa nad klubem "Pod Wagą". Wchodzimy po schodach bezpośrednio nad klubem na pierwsze piętro. Można także przejść przez klub i wejść schodami z tyłu klubu na pierwsze piętro do sali bankietowej.

PROWADZĄCA: Warsztaty poprowadzi certyfikowana nauczycielka tej metody - Joasia Hussakowska.

KOSZT WARSZTATU: 45zł przy wpłacie zaliczki w wysokości 20zł najpóźniej na 7 dni przed terminem warsztatu. Koszt bez wpłaty wcześniejszej zaliczki to 55zł. Zaliczkę wpłaćcie na konto nr: 62 1140 2004 0000 3802 6724 8599, Bankowość Detaliczna BRE Banku SA, Katarzyna Radka, ul. Pocztowa 8A, 43-309 Bielsko-Biała.

Ubierzcie się wygodnie "na cebulkę", by zapewnić sobie swobodę ruchów i dostosować ubranie do temperatury sali i ciała. Weźcie ze sobą dużo wody do picia.

Jeśli macie pytania piszcie na adres e-mailowy: k.radka@yahoo.pl,

lub telefonicznie 602 53 42 73

Więcej informacji o metodzie 5 Rytmów znajdziecie na anglojęzycznej stronie jej twórczyni www.gabrielleroth.com, lub na polskich stronach: www.5rytmow.pl, www.5rhythms.pl



zapraszamy Kasia i Paweł