

Wieczory z tańcem 5 RYTMÓW[®]

10 lutego, 9 marca

27 kwietnia, 11 maja

i 15 czerwca 2012 roku

Zapraszamy Was na kolejne wieczory 5 RYTMÓW. 5Rytmów 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. 5 rytmów, które są w nazwie to mapa stanów naszego umysłu, emocji, ciała, naszych relacji zewnętrznych zapisana w rytmach muzycznych i w ruchu, inspirowanym przez te rytmy. Tańcząc, będziemy podróżować korzystając z tej mapy. Każdy rytm niesie ze sobą inne wartości. Flowing jest rytmem żeńskim, pomaga nam rozluźnić się i swobodnie podążać za tym co przychodzi. Staccato to rytm męski - uczy nas jak mówić "tak", oraz "nie", jak stawiać granice i wyrażać się jasno. Chaos przynosi odpuśczenie kontroli i odłączenie naszych myśli. Lirycal pozwala doświadczyć siebie głębiej, usłyszeć poezję naszej duszy. Wreszcie stilness przynosi spokój i doświadczenie stanu bezruchu, który jest ukryty głęboko w nas. 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 jesteśmy.

KIEDY: Wieczory odbywały się będą zawsze w piątki, najbliższe terminy to 10 lutego, 9 marca, 27 kwietnia, 11 maja i 15 czerwca 2012 r. Wieczór trwa 3 godziny, od 19:00 do 22:00 wieczorem.

GDZIE: Szkoła Tańca Dakini, ul. Partyzantów 44, Bielsko-Biała. Jest to sala na pierwszym piętrze w budynku obok McDonalda. Idąc od skrzyżowania ul. Michałowicza i ul. Partyzantów w kierunku Gemini mijamy stację Statoil, potem McDonalda, jeszcze jeden budynek i w następnym znajduje się Dakini. Parkować najlepiej po przeciwnej stronie ul. Partyzantów. Jest tam sporo miejsc parkingowych.

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. Poczтовая 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 mailowy podany na stronie www.katkajoga.pl lub telefonicznie **602 53 42 73**

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



zapraszamy Kasia i Paweł