



Bioenergetická cvičení

Každé úterý od 19,00 do 20,30 hod

Pro koho?

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

Jak?

Cvičíme v malé skupině

Pracujeme s přirozeným pohybem, dechem a hlasem

(vycházíme z principů bioenergetiky, biosyntézy, kum nye a dal.)

Směřujeme pozornost k vnitřnímu prožívání a hlubšímu vnímání vlastního těla

Harmonizujeme tělesnou, myšlenkovou a emoční rovinu

Rozvíjíme přirozenou pohyblivost a spontaneitu tělesného i emočního projevu

Kde?

Klub Klamovka DDM hl.m.Prahy; Podbělohorská 3; Praha 5

(spojení: metro Anděl, dále asi 5 min tramvají 6,9,10,16 zast. Klamovka; růžový dům u parku za bílým kostelíkem)

S kým?

Mgr. Alice Borská

Za kolik?

Cena jedné lekce je 180,- permanentka na 10 lekcí 1 500,-