

Hostětín, 17.1.2014

Tanec jako léčba duše (prožitkový víkend pro ženy)

Když dáte do pohybu tělo, to rozpohybuje duši a ta se sama začne léčit, říká autorka Tance pěti rytmů, Gabrielle Roth. A když se tanec zkombinuje s masáží a arterapií, je to skutečný zážitek. Vyzkoušet to mohou účastnice Víkendu pro ženy, který organizuje Centrum Veronica Hostětín ve dnech 7.-9. února 2014.

„Tančit může každý – bez ohledu na věk, výšku či váhu, taneční zkušenosti nebo názory – i když si to většina lidí o sobě nemyslí. Tancem miníme svobodný spontánní pohyb inspirovaný hudbou čili pohybovou improvizací, která vychází z aktuální nálady a prožívání sebe a světa kolem. Pohyb přináší fyzické i psychické uvolnění, jehož prostřednictvím je možné a celkem snadné objevovat a postupně hlouběji poznávat sebe sama.“, říká lektorka Lucie Žilkayová, která přijede až z dalekého Švédska. Na relaxačním pohybově-tvořivém víkendu předá účastnicím své bohaté zkušenosti z vedení ženských kruhů i tanečních lekcí. Studuje nejen tanec pěti rytmů a spontánní tanec, ale také tantru pro ženy, mohendžodáro a jógu, která se bude v Hostětíně také cvičit.

Pohybové aktivity doplní tvořivá činnost v dílnách, které povede Zdeňka Psotová. Zájemci si v nich vytvoří podnos zdobený mozaikou a budou vytvářet díla z ovčí vlny. Akce poskytuje prostor také pro relaxaci, a to při masáži vlastnoručně vyrobeným bylinným masážním olejem.

„Sdílení v ženském kruhu umožní účastnicím vnímat hodnotu ženského přístupu a sebe jako ženy.“, říká Aneta Zádrapová, organizátorka kurzu. „Rozvíjí v ženách citlivost, hloubku, emoce a pochopení, což jsou hodnoty, které v dnešní společnosti chybí. Jsme rádi, že jim v tom můžeme naším víkendovým kurzem pomoci“.

Bližší informace o akci vám poskytne:

Aneta Zádrapová, aneta.zadrapova@veronica.cz, tel. 572 630 670

Fotografie jsou přílohou tiskové zprávy.