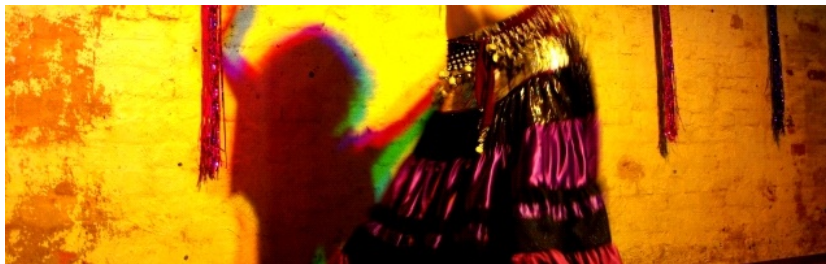


## Kobiece spotkanie z tańcem



Zapraszamy DZIEWCZYNY i KOBIETY na 2 godziny wspaniałej zabawy z celebracją kobiecości. Zajmiemy nasze ciała, umysły i dusze **TANCEM BRZUCHA i HAWAJSKIM TANCEM HULA**. Obie techniki pozwolą nam poczuć się pięknie i atrakcyjnie w swoim ciele, przepelni nas miłość i radość życia, zwiększy się pewność siebie i świadomość drzemiącej w nas mocy. Zapoznamy się z technikami tańca, które wyzwolają kobiecą siłę.

**Taniec brzucha** to jeden z najstarszych tańców świata, znany był już w starożytnym Egipcie. Jest doskonałym sposobem na wyzwolenie pozytywnej energii i witalności, pełen wdzięku i tajemniczości odzwierciedla siłę i zmysłowość kobiet. Ma zarówno głębokie znaczenie duchowe jak i właściwości uzdrawiające. Wbrew pozorom angażuje całe ciało, opierając się na subtelnych ruchach rąk i pełnych gracji i ekspresji ruchach bioder. Pozwala spalić kalorie i wymodelować sylwetkę, jednocześnie zapewniając dobre samopoczucie i wyrażenie swojej indywidualności. Taniec ten dodaje pewności siebie, a kobieta która pozna jego sekrety, bez względu na wiek zaczyna czuć się piękna i atrakcyjna. W tańcu brzucha uczymy się lubić siebie takimi, jakie jesteśmy i odkrywać wewnętrzne piękno, które nie zależy od makijażu. A dodatkową radość stanowi ten magiczny czas, który poświęcamy tylko sobie....

### **STRÓJ**

Najwygodniej ćwiczy się w legginsach i obcisłej bluzeczce. Na biodrach przewiązujemy chustę. Tańczymy boso lub w baletkach.

### **Hawajski taniec Hula**

Hula jest pełnym wdzięku, spokojnym tańcem hawajskim opartym na rytmicznym kołysaniu bioder. Jest tańcem jedynym w swoim rodzaju, gdyż każdy ruch niesie ze sobą znaczenie, a każdy gest dłoni opowiada w Hula opowieść. Tańcząc Hula trzeba stać się tym tańcem i przemienić w to co tańczysz. Jest to taniec pełen uczucia, przepelniony miłością do życia i natury. Hula oznacza „rozpalać wewnętrzny ogień.” W dawnych czasach używany do rytuałów i ceremonii, obecnie zmienił się w rozrywkę niosącą ze sobą wiele aspektów zdrowotnych.

'Rozpalanie wewnętrznego ognia'.

- Biodra łączą górę ciała z dołem. Ruch regularny usuwa blokady, wzmocnienie przepływu energii, dzięki temu równowaga emocjonalna, zbudowanie bardziej spokojnej osobowości. Taniec Hula ma wprowadzić harmonię i brak konfliktu między fizycznością a duchowością. Pełna afirmacja życia, radość, uznanie wszystkiego i korzystanie z tego.

- Rytm w tańcu. Harmonizuje psychikę. Różne części tańczą różne ruchy – synchronizacja półkul. Dzięki byciu w rytmie, nie wchodzisz na nieodpowiednią drogę. Jeśli znajdziesz swój rytm, łatwiej się ustrzec przed popełnianiem życiowych błędów. Wczuwasz się w swój wewnętrzny przepływ energii, wtedy łatwiej Ci rozpoznać kiedy wychodzisz poza rytm i jesteś uważniejsza.

Hula a zdrowie:

- Rytmiczne kołysanie biodrami porusza dół kręgosłupa uruchamiając najbardziej energetyczne miejsce naszego ciała i powodując rozluźnienie napięć.

- To właśnie biodra łączą górną i dolną część ciała, więc równomierny ich ruch zapewnia równowagę pracy między obiema częściami ciała.

- Hula tańczy się na całych stopach i ugiętych kolanach, co zapewnia dobry kontakt z ziemią, poczucie stabilności i wzmocniony przepływ energii przez ciało. Efektem tego jest odczuwanie ciepła w trakcie tańca.

- Figury wykonuje się na lewą i prawą stronę, co wpływa na synchronizację półkul mózgowych prowadząc do większej sprawności umysłowej.

- Hula pobudza uczucia, otwiera serce, zwiększa świadomość swego ciała i akceptację siebie.

### **Cennik**

- 40.00zł - Dwugodzinny warsztat taneczny

### **Prowadzący**

**Izabela Gałęzowska**

Instruktor

Absolwentką Wydziału Anglistyki Uniwersytetu Łódzkiego. Pracę z ciałem rozpoczęła od gimnastyki sportowej, w której była 6-krotną medalistką. Tańcem brzucha, który jest jej ulubioną formą ekspresji ciała, zajmuje się od kilku lat. Jak sama mówi - można wyrazić nim temperament jak również subtelność i zmysłowość.

### **STRÓJ**

Zakładamy luźne kolorowe bluzeczki, kolorowe szerokie spódnice lub getry i przewiązujemy jakąkolwiek chustę-pareo na biodrach. Tańczymy bosy.

Na zajęciach uczestniczki dostają kwiatowe girlandy na szyję i piękne kwiaty we włosy..... czyli czujemy się jak na Hawajach.

**Cena zawiera:** dwie godziny warsztatów z dwiema technikami tańca, gwarancję dobrej zabawy, uśmiech i dobre samopoczucie, świetne ćwiczenia nie tylko dla ciała :)

### **Zgłoszenia:**

Telefonicznie - 508 047 293

Mailowo - [ola@holistyk.com.pl](mailto:ola@holistyk.com.pl)

Via Facebook - [www.facebook.com/Holistyk](http://www.facebook.com/Holistyk) (<http://www.facebook.com/Holistyk>)

**Termin i miejsce warsztatów zostaną podane po utworzeniu grupy osób chętnych.**