

# **RYTMY ŻYCIA**

**28.05. (czwartek), godz. 18.30 - 20.30**

**18.06. (czwartek), godz. 18.30 - 20.30**

**Łódzki Dom Kultury  
Łódź, ul. Traugutta 18 s. 221**

**WARSZTATY TAŃCA INTUICYJNEGO Z MUZYKĄ NA ŻYWO  
Prowadząca: Agnieszka Czubak**

**Muzyka na żywo przy instrumentach: BĘBNI AFRYKAŃSKIE I SZAMAŃSKIE, FLETY, MISY TYBETAŃSKIE i inne..**

**Proponuję Ci zajęcia z Tańca Intuicyjnego jako formę rozwoju osobistego, która pomoże Ci lepiej poznać samego siebie. Często ciężko jest nam wyrazić to co czujemy, gdyż słowa nie są w pełni oddać tego co w głębi nas samych.**

**Muzyka, archetypowe połączenie z żywiołami, taniec transowy to narzędzia, które służyły ludziom od wieków pomagając im cieszyć się życiem, witać to co nowe, żegnać to co niepotrzebne, wyrażać emocje, wiązać się w pary, tańczyć w intencji tego co ważne ....**

**Podczas spotkania: Taniec Intuicyjny, elementy metody Ruchu Autentycznego, tantryczne techniki oddechowe (inspiracje zaczerpnięte od Zosi i Dawida Rzepeckich [www.tantralove.eu](http://www.tantralove.eu)).**

**Zapraszam na zajęcia, podczas których ruch, taniec i relaks są drogą do rozwoju osobistego. Proponuję Ci kreatywne metody pracy z ciałem, podczas których zadbasz o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.**

**Warsztat, podczas którego doświadczysz metod pracy z ciałem w połączeniu z tym, co czujesz i myślisz. Otworzysz się na nowe przełamując różne bariery i schematy. Dotrzesz do nowych pokładów swojej kreatywności, postarasz się znaleźć swój potencjał. Pomoże Ci to dotrzeć do siebie, dzięki czemu lepiej będziesz się czuć w relacjach z ludźmi.**

**Jeśli chcesz coś zmienić, zacznij zmiany od siebie.**

**Idea pracy z ciałem zakłada, że poprzez świadomość siebie, swoich potrzeb możemy łatwiej funkcjonować wśród ludzi, komunikować się i tworzyć relacje. Praktykując świadomość ciała, emocji, myśli, świadomego ruchu i relaksu jesteśmy obecni, żyjemy w tu i teraz, tworzymy pokój i harmonię w nas samych, w relacjach z ludźmi, a i przez to przyczyniamy się do harmonii i pokoju na świecie.**

**Muzyka na żywo:**

**Mirko Fernandez Sanchez** - urodził się w mieście Huanuco w Peru, kiedyś nazywanym drzwiami do Puszczy Amazońskiej. Na co dzień prowadzi różne działalności. Pomaga ludziom swoją wiedzą i doświadczeniem życiowym, prowadzi warsztaty z dziećmi w szkołach, a także robi obrzędy związane z mocami natury. Udziela się także jako muzyk w różnych zespołach. <http://mirko.org.pl/o-mnie/>

**Informacje praktyczne:**

Aby wziąć udział nie potrzebny jest specjalny talent do tańca, czy poczucie rytmu, a jedynie szczerza motywacja, że chcesz coś zrobić dla siebie, zadbać o swoje ciało, nauczyć się w świadomy sposób rozluźniać, poruszać. W tego typu zajęciach istotne jest również założenie, że zmiana na poziomie ciała, zmiana ruchu, ściśle związana jest ze zmianą na poziomie mentalnym i psychicznym.

**Przeciwwskazania** - w przypadku przewlekłych i poważnych chorób prosimy o wcześniejszą informację w trakcie zapisów.

Prosimy zjeść coś lekkiego przed zajęciami.

Zalecamy luźny, wygodny strój - będziemy się pocić w trakcie zajęć więc weźcie coś na zmianę.

**Koszt:**

Inwestycja w Siebie 35 zł  
dla osób zapisujących się parami 30 zł od osoby (60 zł od pary)

Rezerwacje i szczegóły: [agnieszka@rytmzycia.pl](mailto:agnieszka@rytmzycia.pl) / 510 774 727

**Informacja:**

<http://rytmzycia.pl/o-nas/>

**Dział Inicjatyw Artystycznych i Wspierania Projektów**

tel. 797 326 227

[inicjatywy@ldk.lodz.pl](mailto:inicjatywy@ldk.lodz.pl)

[oia@ldk.lodz.pl](mailto:oia@ldk.lodz.pl)