

Přidejte se k nám na víkendový pobyt



Zpátky do těla! Ke svému hlasu a síle s Danou Jirkalovou

Kdy? 7. - 9.10 2022

Kde? ROŠKOPOV u Staré Paky

Za kolik? 2 200,- Kč

Co za to dostanu?

TÉMATA A NÁPLŇ víkendu:

TANEC: intuitivní, kruhový,

TĚLO: Pánev, srdce, vědomí. Energie a emoce, uvolňování a rozpouštění, cvičení.

HLAS: společné ladění, zpěv hlásek a slabik, mantry a posvátné texty, vztah mezi hlasem a energií; Sebevyjádření hlasem; drobná cvičení a masáž pro uvolnění hlasu.

DOTEK a masáž: masáž zad v rovině fyzické, energetické a emoční

MEDITACE a rituál: chůze za vizí; podpora mého sebe projevení v mém životě, vzájemná podporu v kruhu, setkání ve dvojicích a trojicích.

Ubytování: dvoulůžkové pokoje, společné sociální zařízení, meditační místnost, obývací s klavírem, kuchyňka a jídelna.

Strava: Oběd, večeře (polévka s domácím pečivem) Snídaně vlastní. Bylo by hezké, když každá něco upečeme, přivezeme, jako příspěvek na společný stůl. Káva, čaj, cukr bude k dispozici.

Kontakt: Věra Nováková 724 104 159 – spolupořadatel

Dana Jirkalová, vede kruhové tance a kurzy práce s tělem a hlasem. www.danajirkalova.cz