

Agencja Twórcza OLE! zaprasza!

Od 6 października we wtorki godz. 19.30 zapraszamy na KURS BELLYDANCE dla średnio-zaawansowanych.

Kurs obejmuje 11 spotkań i potrwa do 15 grudnia 2009.

Kurs dedykowany jest osobom, które uczyły się tańca orientального od 6 do 12 miesięcy.



Prowadząca Marlena Jańczuk

uczy tańca orientального trzeci rok. Od 7 roku życia związana jest z tańcem towarzyskim, przez 10 lat brała udział w ogólnopolskich turniejach zajmując miejsca na podium. Tańcem orientalnym zajmuje się od 5 lat, skupiając się głównie na tańcu brzucha. Pobierała lekcje grupowe oraz indywidualne od wielu profesjonalnych tancerek, zarówno polskich jak i zagranicznych prezentujących różne style taneczne, między innymi /Jasmin, Lidia Rekosz, Rada Zivković, Samira, Aisha Yildirim/. Uczestniczyła w warsztatach tanecznych w Montenegro w charakterze instruktora. Ukończyła filologię angielską ze specjalizacją pedagogiczną oraz kurs pilotażu wycieczek, co pomaga jej w pracy z osobami w różnym wieku i o różnych osobowościach. W ciągu ostatnich trzech lat prowadziła zajęcia z dorosłymi, młodzieżą i dziećmi w wieku przedszkolnym. Dodatkowym doświadczeniem była praca z młodzieżą z domu dziecka. Brała udział w licznych pokazach indywidualnych oraz pokazach o charakterze formacji. W swoim tańcu łączy poznane style by stworzyć ciekawą i różnorodną całość. Jej zajęcia mają na celu poznanie i akceptację swojego ciała, rozwój fizyczny jak i osobowościowy uczestników. Zajęcia prowadzone są w miłej i radosnej atmosferze.

Lokalizacja: CSC ENERGIA, ul. Grudzieniec 12, Poznań

Godzina: 19.30-20.45

Zgłoszenia do 30 września 2009 na adres: biuro@taniec-ole.pl

Koszt kursu: Płatny z góry za 11 spotkań do 30 września 195 zł, po 30 września 205 zł
Płatny w dwóch ratach 6 spotkań 120 zł, i 5 spotkań 105 zł

Pojedyncze zajęcia 25 zł

Taniec orientalny

taniec stworzony i dopasowany do naturalnej budowy ciała kobiety!. Tańczyć mogą go wszystkie kobiety bez względu na wiek, sylwetkę i doświadczenie taneczne. Taniec brzucha (pot. nazwa) jest jednym z najstarszych tańców świata, uważany za najbardziej wymowny i wyrazisty kobiecy taniec, aktualnie przeżywa prawdziwe odrodzenie. W tańcu brzucha pracuje całe ciało i wszystkie mięśnie - od głowy, szyi, ramion i rąk, po brzuch, plecy, klatkę piersiową i nogi. Intensywna praca brzucha i bioder poprawia ukrwienie narządów wewnętrznych miednicy, masuje narządy wewnętrzne i pogłębia oddech, uczy nas zdrowego oddechu pełną pierśią i brzuchem. W tańcu brzucha uczymy się akceptować siebie takimi, jakimi jesteśmy, ze swoimi wadami i zaletami, ciało jest rozluźnione i lekkie. Taniec brzucha jest w dużej mierze tańcem improwizowanym i bardzo indywidualnym. Każda kobieta wykształca swój jedyny i niepowtarzalny styl, bo przecież każda z nas jest inna: ma inne ciało i inną jego budowę, inne predyspozycje ruchowe, inną wrażliwość emocjonalną, temperament.

Najważniejsze jest to, że w tym tańcu każda kobieta jest sobą i jest piękna taka, jaka jest naprawdę!