

Kurz vnitřní kreativity pro ženy



Jednorázová čtyřhodinová lekce, zahrnuje nevšední, hravá metodická cvičení, směřující k uvolnění a zmapování těla v celé psychofyzické rovině. Umožňuje objevit nové úhly pohledu na sebe sama v oblasti emoční i myšlenkové. Posiluje vědomí vlastních zkušeností, otevírá zdánlivě nemožné, umožňuje posun v rovině ženské, lidské i profesní. Prověřuje vlastní potenciál, objevuje, nehodnotí. Vše probíhá zábavnou a nenásilnou formou, na bázi dobrovolnosti, s respektem k individualitě a potenciálu každého jedince. /dech, hlas, držení a řeč těla, periferní vnímání, relaxace, psychologické gesto, kreativní myšlení, představivost a imaginace, zastavení, odpočinek versus práce, diskuse na jakémkoliv téma, schopnost komunikace aj./ Pobytový čtyřdenní kurz se koná 3.5.-6.5. 2020 www.podsaumburkem.cz motto: „stát se může cokoliv-něco se stát musí“. Lektor doc. Jana Janěková/ herečka, režisérka, pedagog/ vychází ze svých profesních a pedagogických zkušeností vedoucího ateliéru muzikálového herectví na DIFA JAMU, který vedla dvacet let. Pracuje netradičními hereckými a dalšími metodami, které jsou akceptovatelné a inspirující i pro neherce bez rozdílu věku a profese. Pohodlný oděv, obuv a karimatka, je žádoucí. Pro lekce je vhodný prostorný interiér, nebo prostor v přírodě v případě teplého počasí. Maximální počet 12 žen. Cena lekce na osobu je 550 Kč. Informace o ceně pobytového kurzu na hukalka55@gmail.com www.janajankova.com