

Občanské sdružení Lipno náš Domov pořádá v lednu tyto aktivity a srdečně zve všechny místní i vzdálené obyvatelé.

Power Yoga s Jančou:

V power józe je podstatou cvičení pozdrav slunce a rozvíjení jeho jednotlivých pozic. Vítán je každý, ať už s jógou začínáte, nebo máte zkušenosti. S sebou jógovou podložku a pohodlné oblečení.

Vstupné: 150,-Kč/hodinu, permanentka 130,-Kč

Termín: každý čtvrtek od 18h do 19h.

Svobodný tanec Open Floor

Tanec je hra a zdroj inspirace a síly. Díky propojování dechu a fyzického pohybu se můžeme z mysli přesunout do těla a svého středu. Vědomým pohybem ladíme pulzující život v nás, aby mohl proudit každodenním životem s lehkostí a pochopením.

Vstupné: 150,-Kč/hodinu

Termín: každou středu od 18.30h do 20h.

Setkání s šamanskými bubny:

Společně se naladíme v rytmu srdce a naslouchání zvuků bubnů.

Prozkoumáme spolu jednoduché rytmy, polo-rytmy i ne-rytmy a zvuky šamanských bubnů. Skrze ně nahlédneme především sami do sebe.

V rámci relaxace tělem i duchem OCHUTNÁME meditativní zvuky dalších tradičních i netradičních hudebních nástrojů z různých koutů světa.

Dílnou provází RNDr. David Cháb, Ph.D. Vstupné 400Kč

Termín: 15.1. od 14h do 17h

Art and Dance - dílna tance a malby

dobrodružné setkání v tanci a malbě, kde budeme pomocí hudby a barev experimentovat s tancem na plátno a malbou v tanci. Nejde o malbu či tanec jako takovou, ale o prožitek a radost z plynutí kreativity v přítomném okamžiku. Každý účastník si kus výtvoru, vlastní plátno pak také odnese domů. Dílnou provází:

Lasky a Olí. Vstupné 450Kč

Termín: 22.1. od 14h do 17h

Polarity v nás:

setkání na podporu sebereflexe a regenerace. Prostor pro vnitřní práci a sdílení toho, jak to máme na vybraná témata. Za použití zvědomovacích technik a postupů se můžeme vracet k vnitřní rovnováze a míru. Pojdme podat ruku sami sobě.

Setkání facilituje **Hanka Kotalíková**. Vstupné 450Kč

Termín: 29.1. od 14h do 18h

Na všechny akce je třeba se předem přihlásit:

olivamakova@gmail.com, 777299501, místo konání Lipno n.Vlt.

www.svobodnytanec.cz