

## TAŃCZYĆ I WSPÓŁBRZMIĆ ZE SOBĄ I ŚWIATEM

Rozwój osobisty poprzez taniec i pracę z ciałem – **warsztaty**

### Co umożliwiał taniec?

- odczuwanie własnego ciała – jego układu kostnego, systemu mięśni, połączeń stawów, tkanki łącznej, płynów ciała i wewnętrznych narządów
- dostrzeżenie i uświadomienie sobie ciężaru ciała, jego miejsca w przestrzeni, położenia poszczególnych części ciała i ich współpracy
- nieustanną orientację w organizacji impulsów układu nerwowego, a przez to wciąż na nowo odkrywanie własnej fizyczności
- „świadomą obecność” wewnątrz ciała i poza nim, odczuwanie łączności, dystansu, pustki i pełni
- doświadczenie dynamiki ruchu, świadomy wybór tempa i siły
- przyjęcie, a zarazem ekspresję własnych emocji, nastrojów miejsc, chwil życia...

Niezależnie od doświadczeń i wieku nie wygasa w nas apetyt na witalizujące, odżywcze aspekty zmysłowo-cielesnego odczuwania. Uważność wobec własnego ciała i świadoma łączność z nim to droga do odkrycia własnego rytmu, witalności i bogactwa zmysłowych doznań, to także droga do odkrycia naturalnej zdolności spontanicznego tańca i doświadczania zmysłami – źródła radości i wewnętrznego spokoju.

W świadomym byciu w ruchu – w naturalnym tańcu, wibrowaniu, falowaniu, w ciszy – nasza wrażliwość i otwartość wobec rzeczywistości pogłębia się, czyni nas bardziej spontanicznymi i wolnymi od napięć. Zaczynają pojawiać się w nas nowe obrazy, ale także impulsy – drogowskazy, jak chcemy żyć i spotykać się ze światem.

Świadoma głęboka łączność ze sobą i własnym ciałem warunkuje autentyczny głęboki kontakt z drugą osobą, z otoczeniem, z przyrodą. Relacje stają się bardziej uważne i spontaniczne, nabierają intensywności i kolorów.

Gdy zaufamy zmysłom oraz mądrości ciała, rozluźnią się w nas więzy przyzwyczajzeń oraz osobistych i społecznych ograniczeń. Uwolnią się w nas siły twórczej i witalnej odpowiedzi na wyzwania, jakie stawia nam życie, na nowo rozpocznie się odkrywanie przygody życia i świadome cieszenie się nim.

### Metody pracy:

- kreatywny taniec
- improwizacja taneczna
- elementy choreoterapii
- ideokineza
- Somatic Movement
- Life/Art Prozes A. Halprin

**Termin:** 2–4 lutego 2018 r.

**Miejsce:** Prywatne Szkoły im. Cecylii Plater-Zyberkówny  
ul. Piękna 24/26, Warszawa

### Godziny zajęć:

- 2.02.2017 (piątek) 17.30–20.30
- 3.02.2017 (sobota) 10.00–13.00, 15.00–18.00
- 4.02.2017 (niedziela) 09.00–14.00 (z krótką przerwą obiadową)

**Cena warsztatu:** 350 zł

**Numer konta:** BGŻ 07 2030 0045 1110 0000 0199 3620

Kined Joanna Zwoleńska, Warszawa

z dopiskiem: *warsztaty taneczne w lutym*



### PROWADZĄCA

#### Beata Marecka-Zehetbauer

- certyfikowany terapeuta tańcem
- superwizor (Polskie Stowarzyszenie Choreoterapii w Poznaniu)
- pedagog tańca, improwizacji ruchu, symboliki ciała i eksperymentalnego teatru tańca (Instytut Dynamiki Tańca i Ruchu w Essen)
- instruktor tańca kreatywnego, metody opartej o teorię ruchu R. Labana (Freies Musikzentrum, Monachium)
- rytmik (Bildungswerk Rhythmik e.V. Bremen)
- absolwentka szkolenia w metodzie Life/Art Process A. Halprin (Tamalpa Institut Germany – Freiburg oraz U. Schorn – Berlin)
- kulturoznawca; nauczyciel tańca kreatywnego oraz rytmiki w Szkole Muzycznej (Berndorf/Austria).

W Austrii i w Polsce regularnie prowadzi kursy oraz warsztaty rozwoju osobistego poprzez taniec i pracę z ciałem dla dorosłych, w tym także dla osób niepełnosprawnych oraz seniorów.

### Zapisy i informacje o kursie:

JOANNA ZWOLEŃSKA  
kined@poczta.onet.pl  
+48 602 269 644

BEATA MARECKA-ZEHETBAUER  
beata.marecka@gmail.com  
+43 267 287 257

**Zapisy i przedpłata 100 zł do 15.01.2018!**