

Kurz vnitřní kreativity pro ženy



Kurz 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. Metoda je akceptovatelná a inspirující pro kohokoliv bez rozdílu, věku a profese.

Čtyřdenní kurz www.podsaumburkem.cz Termíny dle dohody.

Jednodenní čtyřhodinová lekce dle potřeb zájemců kdekoliv/vhodný klidný větší prostor v interiéru nebo v exteriéru v případě dobrého počasí. Maximální počet 12 žen.

Lektor doc. Jana Janěková/ herečka, režisérka, pedagog/- vychází ze svých profesních a pedagogických zkušeností vedoucí ateliéru muzikálového herectví na DIFA JAMU, který vedla dvacet let. Informace na hukalka55@gmail.com www.janajaneкова.com