

# Kurz vnitřní kreativity



Forma jednorázové nebo čtyřdenní lekce zahrnuje nevšední, metodická cvičení, směřující k tvořivému „ničnedělání“, 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 lidské i profesní. Prověřuje vlastní potenciál, objevuje, ale nehodnotí. Kurz probíhá zábavnou a nenásilnou formou, na bázi dobrovolnosti, s respektem k individualitě a potenciálu každého jedince.

*Filozofii lekce je překvapení a síla okamžiku v interaktivním setkání.*

1- Čtyřdenní kurz se koná na [www.podsaumburkem.cz](http://www.podsaumburkem.cz) /termín dle možností zúčastněných/

2- Jednodenní lekce/konkrétní lokalita podle účelu, zájmu a potřeb zájemců/trvání 3–4 hodiny. Vhodný je větší prostor v interiéru nebo přírodní lokace v případě dobrého počasí. Termíny dohodou. Maximální počet účastníků lekce 12.

Při lekcích vycházím ze svých profesních i pedagogických zkušeností vedoucí ateliéru muzikálového herectví na DIFA JAMU, který jsem vedla dvacet let. Pracuji netradičními, hravými metodami, které jsou inspirativní a akceptovatelné pro každého, bez rozdílu profese a zkušeností nejen životních. Doc. Jana Janěková [www.janajankova.com](http://www.janajankova.com)

[hukalka55@gmail.com](mailto:hukalka55@gmail.com) 602545942