

Študijný program: **tanec ženy**
Lektorka: **Mgr. Zuzana Badinská**
Termín: **štvrtok 16,30 – 18,00 alebo utorok 10,00 – 11,30**
Začiatok: **október 2021**

Okrem tanca budú hodiny zamerané na dýchacie cvičenia, posilnenie hlbokého stabilizačného systému, správne držanie tela a relaxáciu.

Vitalita, ladné pohyby, posilnenie a natiahnutie svalov, radosť a krása! Príjemným a zábavným spôsobom objavíte svaly o ktorých ste doteraz nemali ani tušenia, rozvírite svoju energiu a otvoríte sa ženskosti. Orientálny tanec je jedinečný prostriedok na správne držanie tela. Pomáha pri bolestiach chrbtice, formovaní postavy, ženských ťažkostiach, tráviacich ťažkostiach, zbavuje stresu a celkového napätia. Má blahodarný vplyv na ženské telo i dušu. Je zdrojom energie a radosti. Uvoľňuje endorfíny - hormóny radosti, zvyšuje pocit energie, vytrvalosť, svalovú silu a pružnosť, znižuje účinky stresu, zlepšuje náladu, spánok a sebadôveru, uvoľňuje kĺby. Uvoľňuje blokády a napätie v oblasti panvy, odstraňuje bolesti chrbta. Pomáha riešiť menštruačné problémy a neplodnosť a tiež lepšie preklenúť obdobie klimaktéria, spevňuje svalstvo panvy a panvového dna, čím skvalitňuje sexuálny život ženy.

Vhodné pre všetky vekové kategórie

Orientálny tanec pôsobí na:

- Uvoľňuje stuhnuté svalstvo, kŕče a bloky spôsobené stresom
- Koriguje nesprávne držanie tela, zlepšuje pohyblivosť kĺbov a stav chrbtice posilnením brušného a chrbtového svalstva
- Vlnením bruška masíruje vnútorné orgány a stimuluje žľazy s vnútornou sekréciou (stabilizácia hormonálneho systému)
- Spevňuje panvové dno, predchádza inkontinencii, upravuje menštruačné a klimakterické ťažkosti a pomáha pri liečbe neplodnosti
- Prináša radosť z pohybu a vlastného tela, spôsobuje výrazný pocit eufórie
- Pomáha prekonať depresie, psychické napätie, stres, sebadodceňovanie
- Hodí sa pre ženy každého veku nezávisle od postavy a talentu
- Uvoľňuje emocionálne napätie zo záporných a potláčaných pocitov

Okrem prvkov orientálneho tanca budeme skúšať a zapájať aj iné štýly a prvky z rôznych kútov sveta.