

ŠKOLA BÍLEHO SLONA

*Spolu se zvědavou opičkou HouHou si poslechneme bajky od moudrého učitele Bílého slona Loanga.
Poučné příběhy o zvířecích obyvatelích pralesa ztvárníme a také prožijeme pomocí pantomimy, vyprávění a Qigongu.*

Budeme čvičit Qigong (Čchi kung), který podporuje rovnováhu, koordinaci pohybu a správné držení těla, čist a pantomimou zpracovávat bajky a zenové příběhy.

Kdy: pondělí od 13,30 do 15 hod.

Cena: 1900 - 2300kč, dle počtu přihlášených dětí.

***Qigong** je systém cvičení pro zdraví mající původ v Taoistické filozofii, která je inspirována přírodou a je součástí čínské medicíny.*

Proto se v lekcích budeme hravou pohybovou formou učit i její základy, jako např. princip 5 elementů, Qi, jin a jang.

Zažijme si správný uvolněný postoj, dýchání a umění vnímat své tělo.

Qigongové pozice nejsou založeny jen na fyzickém hýbání, ale na uvolněném a procítěném pohybu.

***Pantomimu** jsme vybrali právě proto, že tak jako Qigong nás bude učit spojení s vlastním tělem, našimi emocemi a přinese radost z pohybu*

Na Vaše děti se těší;

Akreditovaný lektor Taiji Qigong Shibashi Hanka Hříbalová:

tel.: 733 112 338, mail: hanahrib@seznam.cz

web.: www.rkhaniel.cz

Asistent lektora Eliška Bártová:

tel.: 607 076 097, mail: HribalovaE@seznam.cz

