



Warsztaty Flamenco

27.02-01.03

Harmonogram

27.02 Piątek

11:00- 16:00 Rozpoczęcie warsztatów. Inicjacja i uświadomienie wartości energetycznego systemu jakim jest flamenco i jak korzystnie wpływa na nasz rozwój psychokorporalny. Wprowadzenie w podstawowe rytmy i ruch charakterystyczny dla tej formy tańca.

16:15 Obiadokolacja

19:00 Ognisko integracyjne

28.02 Sobota

8:00-10:00 Śniadanie

11:00-16:00 Zajęcia flamenco. Praca nad świadomością ciała poprzez ruchy flamenco. Praktyka podstawowych rytmów: bulerías, tangos, soleares.

16:15 Obiadokolacja

17:00 Spotkanie w Gospodzie Rogasiowej

19:00 Zabiegi SPA

1.03 Niedziela

8:00-10:00 Śniadanie

11:00-15:00 Zajęcia flamenco. Powtórka struktur choreograficznych do bulerías, tangos, soleares. Praca nad wystukiwaniem i zrozumieniem rymów flamenco. Finałowa improwizacja. Podsumowanie warsztatów.

15:15 Obiadokolacja