Warsztaty Flamenco

25.09-27.09

Harmonogram

25.09 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

26.09 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

27.09 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