



SHAKTI DANCE – JOGA PLESA

MC Hiša Mladih Ajdovščina
ponedeljek 22. april 2013
od 19.00 do 20.30

Shakti dance je joga plesa, disciplina, ki združuje jogo in ples. Temelji na Kundalini jogi, kot jo je učil **Yogi Bhajan** in na spoznanjih, ki jih je skozi vrsto let plesanja in poučevanja razvila **Sara Avtar Olivier**, ustanoviteljica Shakti Dancea.

Shakti dance nežno odpira in uravnoveša subtilne življenjske tokove v telesu in sicer na način, da združuje plesne gibe, jogijske položaje, mantrе, dihanje, ritem in pogloblja občutenje sebe.

Delavnica **Shakti dance-a** je sestavljena iz osmih faz: uglasitev, raztezanje in sproščanje telesa, spodbujanje fizičnega energetskega pretoka skozi plesne gibe, plesna improvizacija, sprostitvev, meditacija in zaključek.

Delavnica ima svojo temo, ki se vseskozi pretaka in nas osredotoča na njen pomen in namero.

Učinki **Shakti Dance-a** so opazni takoj:
prebuja energijo, ustvarjalnost, igrivost, umirjenost in notranje zadovoljstvo

Jogijsko ali plesno predznanje ni potrebno.
Potrebujete le podlogo in odejo za toplo sprostitvev.

PRIMERNO ZA VSE GENERACIJE
srečanja potekajo ob ponedeljkih
(8. in 22. april, 6., 13., 20. maj 2013)

Shakti dance delavnico vodi certificirana učiteljica Shakti Dancea **Nataša Tovirac**

Nataša Tovirac, koreografinja, plesalka, plesna pedagoginja.

Pleše in poučuje sodobni ples, ki je njena življenjska in poklicna pot. Z jogo se ukvarja več kot desetletje, s Shakti Dancom pa je združila svoji dve najmočnejši izrazni noti sebstva v eno, v jogo plesa. Verjame v moč ustvarjalnega potenciala skozi ples, zato dela z otroki, mladostniki, odraslimi in z osebami z motnjo v duševnem razvoju. Za izredne dosežke na področju plesa je prejela tudi nagrado JSKD: »plaketa Mete Vidmar« 2011. Je učiteljica na Umetniški gimnaziji za sodobni ples in programski ter umetniški vodja Plesnega Studia Intakt. Je še marsikaj, pa vendar nič od tega. S Shakti Danceom pravi, da je pravzaprav prišla najbližje k sebi, mimo vseh vlog, ki jih ima v življenju. S Shakti Danceom si to podariš. Joga plesa ji pomeni čudovit način odkrivanja resničnega bistva, ki nas lahko v trenutku popelje v deželo nepričakovanih srečanj s seboj.



cena: sklop 5 obiskov 50€
posamezen obisk 12€

lokacija: Hostel Ajdovščina Cesta IV. Prekomorske 61 A, Ajdovščina

V organizaciji Ljudske univerze Ajdovščina in PS INTAKT
kontakt: 05 366 47 50, 041 437 785 ali info@lu-ajdovscina.si

