

Momo Chrudim, o.p.s.



ÚNOR 2018

6.2. – Kraniosakrální jóga

- je jóga, která v sobě spojuje všechny důležité aspekty jógy a kraniosakrální terapie. Pracuje se starobylými jógovými ásanami, dechem a meditací, zároveň používá klidový bod pro hlubší relaxaci organismu, uvolňuje fascie a optimalizuje proudění mozkomíšního moku díky technice zvané "pumpování".

Přijďte si (ji) s námi zacvičit. Budete potřebovat vhodné oblečení, karimatku a lehkou přikrývku.

KAŽDÉ ÚTERÝ od 16:45 do 18:15, cena za lekci 50,-Kč, první zkušební lekce je zdarma, certifikované lektorky Marcela Líbalová, Petra Jelínková

REZERVACE: info@devcatkomomo.cz, 775 780 950

14. 2. – Kurz automatické kresby

Harmonizace a léčba těla hravou formou. Tajemství barev. Kurz zharmonizuje tělo, odblokuje, co nefunguje. Kreslíme, co cítíme, a tím pomůžeme sami sobě. S sebou pastelky, bílý papír nebo čtvrtky.

od 16:30, cena 100,- Kč, lektorka Bohumíra Školoudová

15.2. – Kurz předení na kolovratu

Zveme Vás na kurz předení na vřetánku a kolovrátku. Máme k dispozici tři kolovrátky, anebo si můžete přinést kolovrat vlastní. Maximální počet účastníků je 6, 3 bez svého kolovrátku a 3 se svým kolovratem. Prosíme, rezervujte si místo do 14.2.

od 17:00 do 18:30, cena 150,-Kč, lektorka Kateřina Rodinová

REZERVACE: info@devcatkomomo.cz, 775 780 950

21. 2. – BROŽE z plsti

Zveme Vás na kurz výroby broží z dekorační plsti. Budeme vyrábět brože s motivy ptáčků, soviček a jiné. Prosíme, rezervujte si místo do 20.2.

od 17:00 do 19:00, cena kurzu včetně materiálu 180,- Kč, lektorka Petra Jelínková,

REZERVACE: info@devcatkomomo.cz, 775 780 950



Program probíhá za podpory města Chrudim.

28.2. – Prožitkové bubnování

Seznámíte se se základy hry na africké bubny djembe a s dalšími etnickými hudebními nástroji. Čeká nás i hra na tělo – bodypercussion a hudební relaxace na závěr. Průběh hodin respektuje potřeby skupiny. Část je věnována pilování techniky a učení základních rytmů, část je věnována volnému hraní s využitím naučených rytmických sekvencí. Kurz je určen pro začátečníky a mírně pokročilé.

STŘEDY od 19:15 do 20:30. Cena za 11 lekcí 1 600,- Kč včetně zapůjčení nástrojů.

PŘIHLÁŠENÍ (do 15.2) a informace o placení zálohy na <http://zemezneni.webnode.cz/>, 606 728 504 u lektora Pavla Jasanského.

Rezervujte si včas místo na kurzy na: info@devcatkomomo.cz, 775 780 950.

Děkujeme. Těšíme se na viděnou.

Momo Chrudim, o.p.s., Palackého třída 200, Chrudim, zadní trakt domu přístupný ze sídliště mezi ulicemi Škroupova a Fibichova, naproti dětskému hřišti, www.devcatkomomo.cz.



Program probíhá za podpory města Chrudim.