

Momo Chrudim, o.p.s.



ZÁŘÍ 2018

23. 9. – Rodinné konstelace

Konstelace velmi rychle odhalují skryté příčiny a souvislosti našich potíží – **v oblasti vztahů, zdraví, práce atd.** Ukazují, co na nás působí, aniž o tom víme. Může to být nějaká bolest, kterou jsme prožili, nebo událost v minulých generacích, o které ani nemusíme vědět. Ke změně (léčení) v našem nitru dochází již během konstelace. Každý účastník má prostor pro **vlastní konstelaci**, pro vlastní téma. Seminář není tematicky zaměřený, můžete přijít s jakýmkoliv tématem.

9:00 – 18:00, cena 1500,-Kč, lektor: Mgr. Pavel Veselý, REZERVACE: pavel@cestouksobe.cz. Více o semináři i lektorovi na **www.cestouksobe.cz**.

26.9. – Prožitkové bubnování

Bubnování je příjemná aktivní relaxace, moderní cesta k regeneraci těla i duše. Vibrace bubnů napomáhají regeneraci těla, bubnování oběma rukama pomáhá k propojení a vyladění mozkových hemisfér. K zážitkům ze společného hraní nepotřebujete hudební vzdělání ani předchozí zkušenost.

ZAČÁTEČNÍCI (11-100 LET): 18.00-19.15 / 1300 Kč / 9 setkání

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.

MÍRNĚ POKROČILÍ: 19.15-20.30 / 1300 Kč / 9 setkání

Budeme pokračovat v dosavadní práci, přidáme hru na basové bubny a budeme více pracovat s jednotlivými rytmy a doprovody. Také budeme více zpívat.

PŘIHLÁŠKY: do 20. 9. 2018. PLATBA: Platit můžete na místě. Jste-li pevně rozhodnut(á), tak i předem na účet č. 263693662/0300. Jako v. s. uveďte své telefonní číslo, do zprávy pro příjemce dopište své jméno a místo bubnování. **PŮJČENÍ NÁSTROJŮ JE v ceně.**

TERMÍNY: každou druhou STŘEDU: 26./9., 10. a 24./10, 7. a 21./11., 5. a 19./12., 16. a 30./1.

<https://zemezneni.webnode.cz/news/prozitkove-bubnovani-chrudim-podzim-2018/>

Těšíme se na viděnou.



Program probíhá za podpory města Chrudim.