



# Momo Chrudim, o.p.s.

## ŘÍJEN 2019

### 2. 10. – 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 / 1950 Kč / 15 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 / 1950 Kč / 15 setkání

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

**PŘIHLÁŠENÍ:** <https://zemezneni.webnode.cz/news/prozitkove-bubnovani-chrudim-podzim-2019/> Tel.: 775 615 362

**TERMÍNY:** STŘEDY od října do ledna, začínáme 2. 10.

**PŮJČENÍ NÁSTROJŮ JE V CENĚ.**

### 12. 10. – 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](mailto:pavel@cestouksobe.cz). Více o semináři i lektorovi na [www.cestouksobe.cz](http://www.cestouksobe.cz).

### 15. 10. – 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**



Program probíhá za podpory města Chrudim.

## **31. 10. – Plstěné brože**

Přijďte si vyrobit originální brož z ovčí vlny. O tvaru, barvách a motivu rozhodne jen Vaše fantazie. Rezervujte si místo do 30.10.

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

**Rezervujte si včas místo na kurzy na: [info@devcatkomomo.cz](mailto: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](http://www.devcatkomomo.cz).



**Program probíhá za podpory města Chrudim.**