



TANEC Z DUŠE

Contemporary workshop pro ženy začátečnice a mírně pokročilé

Tanec vychází z duše. Když najdeme ten správný styl tance a hudbu která v nás rezonuje dokáže pohyb působit na tělo i duši blahodárně a léčivě. Contemporary je styl moderního výrazového tance, který propojuje základy klasického baletu s moderním tancem. Vede tanečnicka k práci s těžištěm, posuny mimo osu těla při rotacích, skocích a při kontrolovaných pádech a převalech. Důležitý je intenzivní prožitek z pohybu a hudby. Hudba není stylově omezována jak tomu bývá u jiných tanečních stylů. Základem je snaha o vyjádření nálady tance, vcítit se do hudby a objevovat nové možnosti pohybu v prostoru.

Seminář je rozdělen do několika částí, které tvoří:

1. Rozcvičení - zahřátí a protažení a všech svalových skupin
2. Posílení a zpevnění středu těla, svalů paží a nohou
3. Trénink techniky v krátkých sekvencích (švihy, práce se zemí, piruety, skoky...)
(pauza 15min)
4. Nácvik choreografie
5. Strečink, relaxační techniky



SOFIE VITOUŠOVÁ

Taneční historie:

- 2004-2012 členka baletního souboru Státní opery Praha
- trenér Fitness II. třídy (zdravý životní styl, cvičení s vahou vlastního těla s pomocí pomůcek - TRX, Bosu, Overball, ...)
- Taneční konzervatoř hl. m. Prahy - klasický tanec
- Absolutorium - kvalifikace pro pedagogiku: balet pro děti i dospělé, jazz dance, pilates, jóga, lidový tanec, moderní tanec
- Master Class Praha - pohybové techniky
- Janáčkova konzervatoř v Ostravě, Univerzita J.A.Komenského Praha - sociální a masová komunikace
- trenérská škola ACTIVE WELLNESS