



yoga...move

jóga v pohybu

*práce s příběhem
s představou
přírodními elementy*

*cvičení se svým tělem
s vnitřními pocity
tělesnými principy
s hlasem
emocemi*

proč
tančíte...běháte...radujete se
měli byste
měli byste vědět
že všechno je tanec, energie

jak
jednoduše
lehce přirozeně
kdekoliv, pořád

co
to znamená
že budete lépe dýchat
prokrvíte tělo mozek
uvolníte duši
a otevřete se
napojíte se
na své vnitřní tělo

lektor
jan švec
performer zahradník architekt
viz
<http://camp.tym.sk/>