



Centrum Fizjoterapii i Rekreacji Ruchowej  
ulica 27 Stycznia 43 - 190 Mikołów  
tel.: 032 720 27 72 gsm.: 66 44 25 929  
e . m a i l : f i t f i @ f i t f i . p l

# I WARSZTATY FitFi

termin: /sobota/ 18 lipca 2009 roku  
miejsce: Centrum Fizjoterapii i Rekreacji Ruchowej FitFi  
ul. 27 Stycznia MIKOŁÓW

## JOGA sesja 3 godziny

prowadząca: **OLA MYSZOR**

instruktorka jogi wywodząca się z Akademii Jogi i Terapii Ruchem Pawła Kamińskiego  
jogę praktykuje od 6 lat !

sesja **9.30 - 12.30**

Podczas warsztatów będziemy skupiać swoją uwagę na ciele, które stanowi tak naprawdę punkt wyjścia do pracy nad sobą. Praktyka opiera się na ćwiczeniu ASAN, czyli pozycji jogicznych, których celem jest nie tylko uelastycznienie, wzmocnienie i oczyszczenie ciała, ale również uspokojenie myśli i zapanowanie nad nimi. Świadomość ciała to świadomy ruch, a świadomy ruch to droga do zdrowia i dobrej kondycji psychicznej.

Zapraszamy serdecznie tych, którzy chcą poznać bliżej swoje ciało i samych siebie!

## TANIEC BRZUCHA 2 sesje po 2 godziny

prowadząca: **ALAYA SHIRIN**

tancerka i choreograf tańca orientального, jedna z prekursorów tańca orientального w Polsce!

sesja I **13.00 - 15.00**

"Podstawy tańca orientального + krótka choreografia"

Na warsztatach zapoznamy się z podstawowymi figurami tańca orientального takimi jak: shimmy, jedyńki, kółka, chasse, ósemki, kick-drop, krok arabski, wielbłądki i inne. Zwrócimy uwagę na prawidłową postawę w tańcu oraz izolację ruchów. W drugiej części warsztatów nauczymy się z krótkiej choreografii do piosenki "Alf Leyla wa Leyla". Warsztaty przeznaczone są dla osób na poziomie początkującym oraz średnio zaawansowanym.

sesja II **16.00 - 18.00**

"Choreografia z woalem"

Woał jest rekwizytem często wykorzystywanym dla uatrakcyjnienia pokazu. Wspaniale podkreśla ruch i stanowi piękną oprawę dla tancerki. Na warsztatach nauczymy się efektownej choreografii zawierający elementy tańca z woalem.

Warsztat przeznaczony jest dla osób średnio zaawansowanych.

---

ceny: _JOGA	sesja	70.00 pln	
_TANIEC BRZUCHA	sesja I	60.00 pln	sesja II 60.00 pln
_KARNET NA CAŁY DZIEŃ		190.00 pln	
dla stałych klientów FitFi		170.00 pln !!! ☺	
<b>WOAL GRATIS !!!</b>			

Swój udział zgłoś w Centrum FitFi lub telefonicznie: 0.32 720 27 72 lub 66 44 25 929  
(ilość miejsc ograniczona)

**Pozytywna energia i wspaniała atmosfera gwarantowane !**  
**w przerwie 15.00 – 16.00 dla uczestników Fit\_poczęstunek ☺ ZAPRASZAMY !!!**