

Tanečně-pohybový maratón

15–16/2
Divadlo 29 · Malaya · GAMPA

Deset dílen zaměřených na témata v oblasti současného tance a pohybu, která svým charakteristickým způsobem rozvíjí taneční techniku a prožitek. Z lekcí, které vás zaujaly, si můžete sestavit svůj vlastní plán.

sobota 15. února

9:00–10:15	Pilates
10:30–11:15	Jóga pro děti 3–6
10:30–12:00	Pohybová dílna s Jeffem
13:00–14:30	Pohybové kvality v současném tanci
15:00–16:30	Floorwork v současném tanci
18:00	Krátké taneční představení projektu Jdeš tančit

neděle 16. února

9:00–10:30	Pohybové hry pro rodiče s dětmi
11:00–12:30	Tentokrát o nohách
13:30–15:00	Současný tanec s příchutí Španělska
15:00–17:00	Výtvarně-pohybová dílna rodičů s dětmi

Místa je nutné si rezervovat na www.tajem.cz →
Tereza Čevorová – tereza@tajem.cz / (+420) 725 538 217
Délka jedné lekce 60–90 minut
Cena 100–200 Kč (dle charakteru lekce)



Sobota 15. února

Pilates – Tereza Lelková

Sobota 15. února / 9:00–10:15 / Malaya / 200 Kč

Lekce pilates pro začátečníky nemusí být nuda! Rozhodně se u ní zapotíte a druhý den si vzpomenete. Rozhýbeme a protáhneme celé tělo. Posilovací část se cvičí pomalu a s důrazem na správnost provedení cviků pro co nejvyšší účinek. Lekce jsou také vhodné pro ty z vás, kteří máte nějaké zdravotní téma a chcete na něm zapracovat. Každým cvikem se naučíte provést tak, abyste zapojili ty svaly, které se zapojit mají a o kterých možná teď ani nevíte, že je máte. Naučíte se dech, který aktivuje sílu vašeho středu. Pojďte začít budovat pevné a silné tělo bez bolestí, a to od těch nejhlubších svalů. Protože když je slabý střed, nikdy nemůže být celek plně silný a funkční.

O lektorce

Tereza absolvovala kurz lektora outdoorových lekcí pro ženy, zaměřila se na studium problematiky diastázy, funkčního pánevního dna a správného držení těla. Kurz Pilates absolvovala ve studiu My Pilates v Praze, které je jediné české školicí centrum akreditované americkou Balanced Body University.
www.nelelkujpilates.cz

Jóga pro děti (3–6 let) – Katka Šteklová

Sobota 15. února / 10:30–11:15 / Malaya / dítě 100 Kč, rodič + dítě 150 Kč

Zábavná, hravá a dynamická forma jógy zaměřená na hraní si s dechem a poznání co všechno umí naše tělo. Naučí děti lépe se soustředit a i ti největší číperové zjistí, že i odpočinek může být příjemný. Příběh, který si děti, případně také rodiče, zacvičí, podpoří rozvoj jejich nezměrné fantazie.

O lektorce

Katka je zkušenou lektorkou jógy. Už téměř dvacet let vede kurzy pro dospělé i děti ve svém studiu Malaya v malebné části Pardubic i mimo něj. Postupně přešla od dynamických forem jógy k harmonizující klasické HATHA józe.

malayacentrumjogy.wixsite.com/malayacentrumjogy

Pohybová dílna – Jeff Jumper

Sobota 15. února / 10:30–12:00 / Divadlo 29 / 200 Kč

Cílem dílny je prohloubit vztah se svým tělem prostřednictvím pohybu, koordinace a základů akrobacie s profesionálním instruktorem parkuru. Díky kombinaci parkouru, tance a hravých cvičení získáte nástroje, jak zlepšit svoji koordinaci, objevíte nové způsoby pohybu, naučíte se techniky jak se vyhnout zranění. *Dílna je určena pro nováčky i ty, kteří chtějí zdokonalit svou praxi.

O lektorovi

Jeff je učitel pohybu zaměřený na rytmy a akrobacii. Původem z Kolumbie, Jeff sdílí trochu latinské energie a snaží se zlepšit fyzické dovednosti prostřednictvím didaktických aktivit.

www.facebook.com/raclax

Pohybové kvality v současném tanci – Eva Rézová

Sobota 15. února / 13:00–14:30 / Divadlo 29 / 200 Kč

Workshop zaměřen na pohybové kvality a na to, jak promlouvat skrze své tělo. Jak vystoupit z pohybových vzorců, které jsou pro naše tělo známé a stereotypní. Cílem dílny je posunout se za hranice svého tanečního projevu a prostřednictvím improvizace, pohybových principů a hry pracovat individuálně i ve skupině.

Floorwork v současném tanci – Eva Rézová

Sobota 15. února / 15:00–16:30 / Divadlo 29 / 200 Kč

Tato dílna nabízí prostor ke zkoumání uzemnění těla, práci s gravitací a uvolnění těla do podlahy. Osvojíte si různé principy floorworku, které budete rozvíjet při improvizacích a následně je uplatníte v pohybové vazbě.

O lektorce

Eva se tanci věnuje od dětství. Absolvovala konzervatoř Duncan Centre a v rámci studií choreografii na HAMU strávila půl roku v rámci programu Erasmus na Royal Conservatoire Antwerp v Belgii. Věnuje se práci choreografické, interpretační i pedagogické.

www.facebook.com/evca.rezova



Neděle 16. února

Pohybové hry pro rodiče s dětmi (5+) – Jeff Jumper

Neděle 16. února / 9:00–10:30 / Divadlo 29 / 150 Kč za osobu

Chcete posílit pouto se svými dětmi pohybem a hrou? Pomocí parkouru, tance a hravých cvičení prozkoumáte způsoby, jak proměnit každodenní hry v bezpečné, vzrušující aktivity, které budují spojení, koordinaci a komunikaci.

O lektorovi

Jeff je učitel pohybu zaměřený na rytmy a akrobacii. Původem z Kolumbie, Jeff sdílí trochu latinské energie a snaží se zlepšit fyzické dovednosti prostřednictvím didaktických aktivit.

www.facebook.com/raclax

Tentokrát o nohách – Markéta Stránská

Neděle 16. února / 11:00–12:30 / Divadlo 29 / 200 Kč

Naše nohy nás každodenně nosí a spolehlivě a trpělivě přemísťují z místa na místo. Poskytují nám důležitou oporu i uzemnění, a v kontaktu s okolním světem jsou to svým způsobem naše druhé oči. My to ale mnohdy dostatečně nedoceníme a bereme vše jen jako samozřejmost. A právě proto je cílem této lekce vzdát našim nohám hold a poděkovat jim za veškerou jejich každodenní a věrnou práci, kterou pro nás krok za krokem vykonávají. *Dílna je vhodná pro všechny pohybové a taneční nadšence, bez ohledu na míru taneční zkušenosti, věk či tělesné možnosti.

O lektorce

Markéta je česká tanečnice, choreografka a fyzioterapeutka, spoluzakladatelka nezávislé taneční organizace Srdcem zapsaný spolek, z. s. V minulosti se věnovala folklórnímu tanci, loutkovému divadlu a klaunérii.

www.stranska.eu/cz

Současný tanec s příchutí Španělska – Jolana Šturmová

Neděle 16. února / 13:30–15:00 / Divadlo 29 / 200 Kč

V začátku každé hodiny se zaměřuji na posílení celého těla prostřednictvím pilates a yogy. Po aktivaci celého těla se v hodinách věnuji propojení Duncan taneční techniky, akrobacie, improvizace a flyinglow. Je pro mě důležité v hodinách hlavně tančit a skrz pohyb aktivovat celé tělo, probudit se a cítit se. Měla jsem možnost během studií a návštěvy Španělska trochu poznat taneční styl flamenco. Jeho prvky a dynamiku ráda využívám v současné taneční technice. Flamenco je pro mě kořením mého pohybového slovníku. Jako hudební doprovod pro své hodiny využívám latinskoamerickou a španělskou hudbu. Pohybu tato hudba dodá šťávu, drive a nutí nás si tanec pořádně užít.

O lektorce

Jolana je tanečnice, choreografka a performerka, absolventka Konzervatoře Duncan Centre (2020) a v současné době studentka choreografie na pražské HAMU. V šestém ročníku konzervatoře Duncan Centre měla možnost vycestovat do Portugalska na půlroční stáž na taneční školu Escola Superior de Danza a v rámci studia choreografie na HAMU měla možnost vycestovat na půlroční stáž do Španělska na taneční školu Conservatorio Superior de Danza de Nacho Duato. Na stážích měla možnost prohloubit znalosti choreografické kompozice a rozvíjet technické a interpretační dovednosti. Ve své tvorbě propojuje zejména současný tanec a fyzické divadlo. Momentálně je Jolana Šturmová členkou tanečního spolku Manus Art Collective



Výtvarně-pohybová dílna rodičů s dětmi –

Nikola Březinová, Barbora Ptáčková

Neděle 16. února / 15:00–17:00 / GAMPA / 100 Kč

Pohybově výtvarná dílna se nám pokusí propojit tak dva světy, které by se mohly zdát jeden druhému na hony vzdálené. Nejedná se o multidisciplinární aktivitu, ale spíše o příležitost znovuobjevit jednotu mezi dvěma uměleckými jazyky: jazykem tance (pohyb) a jazykem výtvarného vyjádření (malba, kresba). Pojďte si vyzkoušet, kam až nám naše těla dovolí se na plátně dostat. Zažijeme spousty zábavy a legrace válením se po zemi, ale i skákáním vysoko do vzduchu.

O lektorkách

Barbora je absolventkou konzervatoře Duncan centre v Praze. Působí jako interpretkyně, choreografka a pedagožka současného tance. Spolupracuje s uměleckým spolkem Manus.Art. Collective a SPOLK. Současně vyučuje pohybovou výchovu na Konzervatoři v Pardubicích. Zajímá se o propojení mezi různými uměleckými obory.

[facebook](#)

Nikola je lektorka a galerijní pedagožka, v současné době v Galerii města Pardubic. Ve svých programech se zaměřuje na různé věkové skupiny – od předškolních dětí až po seniory. Má bohaté zkušenosti z galerijního i mimo-galerijního prostředí. Spoluzaložila a je členkou platformy nisa art, která se zabývá zprostředkováním umění pro širokou veřejnost a mimoškolním výtvarným vzděláváním.

www.otevrenakultura.cz

www.tajem.cz

