

Na co se ptáte...

### **Pro koho je workshop určený?**

Pro ženy ve věku 18+

### **Kolik je ve ws biosyntézy a kolik tance 😊?**

WS využívá rovnoměrně principů biosyntézy a taněčně pohybové terapie.

Jde o seberozvojový, hlavně prožitkový workshop; zároveň na něm zazní i trocha teorie, ale nebojte se, není to nic suchého, spíš si budeme povídat o tom, jak téma znáte ve svém životě a jak prožitky z ws dobře využít v každodenním životě.

### **Neumím tančit, nemapatuju si kroky, nevdí to?**

Nevadí - u tance nejde o učení se choreografie, nácvik kroků; do pohybu jste zvány, vedeny tak, že postupně do něj můžete zapojit jednotlivé části těla, ale je na vás, jak pohyb bude vypadat... tančit můžete třeba jen vevnitř, tančit může jen ruka....

### **Jak náročná jsou cvičení? Nemám moc fyzčku....**

Cvičení jsou vytvořena tak, aby se dala uzpůsobovat, pohyb zmenšit apod.

### **Musím na ws sdílet před ostatními?**

Kolik budete sdílet, je na vás.

Sdílení děláme obvykle nejdříve ve dvojicích/ trojicích, pak v kruhu; vždy je na vás, co budete chtít kde říct.

Jen po některých cvičeních/ částech dne vás poprosíme, abyste sdílely alespoň pár slov/ větu, abychom jako lektorky věděly, jak vám je, jestli něco nepotřebujete...

### **Pracuje se na ws s dotekem?**

Pár cvičení je vytvořených tak, že je možné ve dvojici zapojit dotek, ale všechna se dají dělat i bez kontaktu s druhým... je to na každé z vás.

Všetchna cvičení i obecně jsou nabídkou, je na vás, jestli a jak se zapojíte.