



Delavnica Joge Plesa – Shakti Dance®
TAM, KJER SI TI, ZARES TI
z Natašo Siri Amrit

/ 13. -20. 08. 2022/

6 dnevna delavnica (14.-19.08.'22/ 09.30 -12.30)

SHAKTI je energija, v vsem in vsepovsod. Ti in jaz in vse znotraj in zunaj je energija.
Kakšna pa je tvoja ENERGIJA, tvoja Shakti?
Tvoja zavestna PRIS(O)TNOST, ki poje, pleše, piše, riše...

Bi jo želela bolje spoznati?

Se zavedaš svojega miru in iskrivega pogleda, utelešene sinergije vsega kar si?
Je tvoj ples življenja lahkoten, igriv ali obtežen, morda žalosten, jezljiv?
Si želiš več harmonije, več sebe v mehki in milini?

Joga Plesa - Shakti Dance je miline polna jogijska praksa, ki v nas skozi ples in zavesten odnos dihanja prebujajo zdravilne tokove, ljubečo, živo in subtilno naravo v nas.
Skozi ples in petje osvobajamo blokade in utelešamo svojega duha.

Shakti Dance® je Joga plesa, oblika zavestnega in predanega plesa v katerem se prepletajo različni plesni stili, gibi in ritmi kot jogijsko orodje podprto z dihom, fokusom in energetskim tokom. Je originalna metodična Jogijska vadba, ki jo je ustvarila Sara Avtar Olivier iz Velike Britanije. Sestavljen je iz kombinacije 8 faz, ki vsebujejo implementirano notranjost Jogiske Filozofije in prakse Kundalini Joge, kot jo je učil Jogi Bhajan. Prepleta dihanje, gib in čuječnost, ki širi našo zavest se skozi ples zliva z našo esenco Biti.

Sistematičen pristop vadbe Shakti Dancea prebujajo in utelešajo organske principe harmoničnega gibanja, ki ustvarjajo harmoničen pretok Prane v našem umu in telesu. Zato prebujajo »Ustvarjalni Shakti tok«, ki daje občutek svežine, prebujenosti in izpolnjenosti.

V Formi je Shakti Dance® harmoničen tok Asana v gibanju (Shakti raztezanje), Ritmično Dihanje, Energetske Plesne Vaje (kratke plesne fraze in koraki v prostoru), Prosti ples in plesna improvizacija, Sprostitev, Meditacija v gibanju na glasbo (Celestialna Komunikacija & Mantrična Koreografija) in Meditacija v mirovanju.

Namen delavnic:

- Poravnava energetskega, mentalnega in fizičnega telesa
 - Poravnava Vetrov v telesu
 - Poravnava živčnega sistema
- Vaje za odpiranje energetskih tokov - meridianov
- Plesne fraze s pozornostjo na dihanje in jasnostjo geometrije telesa
 - Shiva -Shakti ples med redom in kaosom
 - Spontanost, igrivost in nepredvidljivost Shakti
 - Sprostitev
 - Meditacija v gibanju
 - Meditacija v mirovanju

Nataša Siri Amrit – plesalka, koreografinja, plesna pedagoginja,
učiteljica Shakti Dancea in Kundalini Joge
<https://intakt.si/natasa-tovirac/>

SHAKTI DANCE z Natašo Siri Amrit
<https://intakt.si/shakti-dance-joga-plesa/>

SHAKTI DANCE AKADEMIJA
<https://www.shaktidanceacademy.online/>

Cena delavnice:

140€ prijava do 15.6. 2022 z vplačilom akontacije /
rezervacije v Hotelu Korinjak: <https://korinjak.com/rezervacija/>
155€ prijava po 15.6 2021

Prijavite se direktno organizatorju - hotel Korinjak.
Več info: reception@korinjak.com

Za vsa dodatna vprašanja v zvezi z Jogo Plesa – Shakti Dance_om lahko pišite na mail:
intaktlj@gmail.com

Srčno dobrodošli!