



Σεμιναριακός Κύκλος Μαθημάτων Hatha Yoga

Στο σεμινάριο αυτό ο Χρίστος Καφετζής κάνει ένα συνδυασμό της κινησιολογίας του χορού (μπαλέτου και σύγχρονου) με τη φιλοσοφία και πρακτική της γιόγκα. Οι μετέχοντες θα δουλέψουν, το σύστημα αναπνοών τους, τις στάσεις του σώματος τους και θα επικεντρωθούν στην αλλαγή των κινησιολογικών τους μοτίβων.

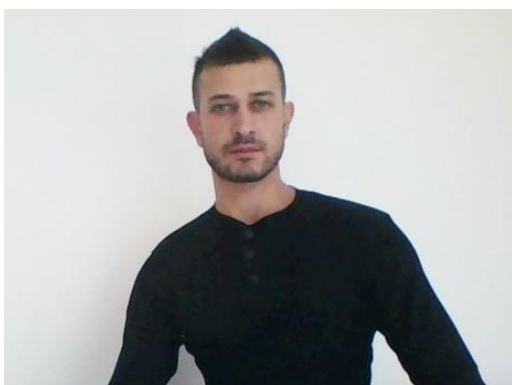


Στόχος του μαθήματος είναι η ενδυνάμωση των φυσικών πόρων που έχουμε διαθέσιμους για την ενδυνάμωση της ζωτικής μας ενέργειας, την καλύτερευση της ποιότητας της ζωής μας και την απόκτηση ενός νέου εργαλείου αυτοπαρατήρησης και χαλάρωσης και ενός νέου τρόπου εκβάνθυνσης και αυτοβελτίωσης μέσα από την αυτοσυγκέντρωση και το διαλογισμό.

Νοέμβριος-Δεκέμβριος-Ιανουάριος **κάθε Δευτέρα | 12:00-14:00**

Κόστος συμμετοχής : 100€

Βιογραφικό Εισηγητή



Χρίστος Καφετζής

(χορευτής, καθηγητής σύγχρονου χορού και yoga)

Ο Χρίστος Καφετζής αποφοίτησε από την ανώτερη Σχολή Χορού «Ραλλού Μάνου». Αμέσως μετά εισήχθη στο δυναμικό της χοροθεατρικής ομάδας του Παύλου Κουρτίδη και μετέπειτα στη Βασιλική όπερα της Λιέγης. Έχει διδακτική και χορευτική εμπειρία σε Νέα Υόρκη, Γαλλία, Αθήνα και Βέλγιο με έντονη συμμετοχή σε σεμινάρια και μαθήματα από καταξιωμένους καθηγητές χορού.

Παράλληλα με το χορό ασχολείται και με τη διδασκαλία της Γιόγκα. Είναι διαπιστευμένος δάσκαλος από τη σχολή Ranvis School of Yoga, India. Στα μαθήματά του συνδυάζει τις γνώσεις του από την κινησιολογία του χορού, την φιλοσοφία και την πρακτική της Γιόγκα.

Για περισσότερες πληροφορίες και εγγραφές:



210 – 8217710



contact@bhc.gr



www.ellinovretaniko.gr