



Opublikowane na: Mława (www.mlawa.pl)

Autor: root@npc.pl

CAPOEIRA - warsztaty

Publikowane od

05.06.2008 00:00:00

Publikowane do

05.07.2008 00:00:00



5 lipca w Miejskim Domu Kultury w Mławie odbędą się warsztaty **CAPOEIRY**.

Koszt 1-dniowych warsztatów: 50 zł od osoby. Zapisy przyjmuje instruktor d/s tańca **Anna Felczak**.

Capoeira - unikalna sztuka walki, ta?ca, akrobatyki i muzyki prosto z Brazylii. Kiedy? wyj?ta spod prawa, uprawiana przez niewolników, dzi? jest jej narodowym sportem, wspania?? i energiczn? form? ruchu, dobr? zabaw? oraz sposobem na utrzymanie sprawno?ci fizycznej i psychicznej. Do Polski zawita?a kilka lat temu. Teraz masz mo?liwo?? ?wiczenia jej w naszym mie?cie.

Zaj?cia prowadzi Instruktor Remador **Sebastian Grabowski**, wspó?za?o?yciel Fudacji Fundacao Internacional Capoeira Artes das Gerais, jeden z 3 Instruktorów grupy FICAG w Polsce, choreograf ta?ca Maculele, trener ekipy pokazowej grupy FICAG.

Plan warsztatów:

30min - rozgrzewka

60min - Capoeira - podstawy (akrobatyka plus techniki poruszania si?)

15min - przerwa

60min - Maculele - podstawy ta?ca z pa?kami (krok podstawowy, przej?cia)

15min - przerwa

90min - Capoeira - szybkie powtórzenie podstaw plus ??czenie technik

do "uk?adów"

Osobom zainteresowanym umo?liwimy kontynuacj? warsztatów CAPOEIRY.

Adres źródłowy: <https://www.mlawa.pl/index.php/artykul/capoeira-warsztaty>