🌱 Pro koho je workshop určený?
Pro ženy ve věku 18+.

🌱 Je workshop vhodný i pro začátečnice?
Ano, předchozí zkušenost s biosyntézou, tanečně pohybovou terapií nebo jinou somatickou prací není potřeba.

🌱 Kolik je na ws biosyntézy a kolik tance?
WS využívá rovnoměrně principů biosyntézy a tanečně 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, nevadí 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 fyzičku....
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 dvojících/ 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?
Workshop je vytvořený tak, že ze začátku děláme cvičení jednotlivě. Později zveme do práce ve dvojicích a pozvolna přecházíme k cvičením, ve kterých je ve dvojici možné zapojit práci s bezpečným dotekem (dotýkáme se na bezpečných, předem domluvených místech, vždy je možné říct stop, ...). K takovým cvičením se snažíme vytvářet i alternativu tak, aby šla dělat i bez kontaktu s druhým... je pak na každé z vás, jakou variantu si zvolíte.
Všechna cvičení jsou nabídkou, je na vás, jestli a jak se zapojíte.

🌱 Co si mám vzít na sebe a co s sebou?
Vezměte si prosím pohodlné, volnější oblečení a zápisník na poznámky. Pracujeme na zemi na matracích, na místě jsou k dispozici deky a polštářky. Pokud potřebujete, přibalte si svačinu. Drobné občerstvení (oříšky, ovoce) a čaj a kávu pro vás nachystáme.