

## 4.-5. óra drámaterem

### **Kiss Zsuzsanna tanárnővel újra TÁNColhat az a szerencsés 25 ember, aki idejében feliratkozik.**

Az 5Ritmus tánchról: A Gabrielle Roth által megalkotott, és világszerte tízezrek által gyakorolt 5Ritmus mozgásmeditáció filozófia, perspektíva, előadó- művészet és dinamikus mozgásgyakorlás, amely abban az alapelvben gyökerezik, miszerint ha mozgásba hozzuk a lelkünket, az meggyógyítja magát. A mozdulat egyszerre gyógyír és metafora, amely nyelveken, kultúrákon, korcsoportokon átívelően változtatja a szenvedést művészetté, a művészetet tudatossággá, a tudatosságot cselekvéssé. Ahol elkezdik gyakorolni, közösség születik a táncosok között, átformáló, támogató. Olyan biztonságot adó hely, ahol felébredhet életteli, elbűvölő, a maga határait bátran kipróbáló, szabadságra szomjazó énünk.

**HA JÖSSZ, KÉRLEK ÉRKEZZ IDŐBEN, átöltözve (legalább pár perccel a becsengetés ELŐTT), LÉGY KÉNYELMES RUHÁBAN, MEZÍTLÁB VAGY KÖNNYŰ CIPŐBEN, tappancsos ZOKNIBAN! LEGYEN PLÉDED, VIZED!**

**RÉTEGES**

**ÖLTÖZET**

**AJÁNLOTT,**

**AMIT, HA**

**KIMELEGEDSZ,**

**CSAK LEDOBSZ**

**MAGADRÓL,**

**AMIKOR VISZONT FÁZOL PL. A FÖLDÖN FEKVE, KÖNNYEN FELVEHETŐ. és ne feledd: „Izzadságod imádság!” ☺**

**Akkor gyere, ha kész vagy befelé figyelni, a szavakat elengedve elkötelezetten mozogni!**

