

5 ELEMENDI TANTS

13. märtsil kell 18 - 20

Juhendab Hindrek Vou

Osalustasu 10 eurot

Vajalik eelregistreerimine voluvoru@gmail.com või tel 5853 1062

Mis on 5 elemendi tants?

See on spontaanne liikumine, mis pakub sulle võimaluse väljendada end vabalt, mille tulemusena saavutad sa parema kontakti endaga, vabastad oma keha pingetest ja õpid tundma endas peituvat sügavamamat olemust.

Pole vahet kas oled noor või vana, mees või naine, varem tantsinud või esmakordselt – kui sulle meeldib tantsida ja vabalt oma keha liigutada, oled oodatud! (tants on inspireeritud 5 rütmi tantsust).

Tantsimine on lihtne ja selleks pole vaja muud kui soovi oma keha kuulata ja talle järgneda.

Tantsurännakul juhendab ja suunab sind muusika, mis on kokku pandavalt vastavalt 5-le elemendile ja seda väljendavatele rütmidele, milleks on:

- Element maa – voolavus, naiselikkus, sissejuhatuse oma kehasse ja tantsurännakusse;
- Element tuli – katkendlikkus, energilisem ja jõulisem, võimalus väljendada enda mehelikku poolt;
- Element vesi - kaos, vesi, mida on võimatu piirata, alistumine rütmidele ja oma piiridest väljapoole liikumine ;
- Element õhk - lüüriline, uus energia, rõõm ja kergus vabanemisest, oma enese rütm;
- Element eeter – vaikuse rütm, kõikide rütmide algus ja lõpp, sisemine tants, ühendus vaikuse ja ruumiga.

Kõik see kokku annab võimaluse tunnetada erinevaid aspekte endas ja väljendada neid läbi tantsulise liikumise, tunda end rohkem kodus oma kehas ja kontaktis oma tunnetega.

Tants, mis teeb sind rõõmsaks!

