



FIČO PLESNO POPOTOVANJE V ŠMARTNEM, SOBOTA, 5. 7. 2014

Brezplačne plesne delavnice, druženje, večerni nastop

Sobota, 5.7.2014

12:00 - 15:00 Delavnica - Chi Gong& Flying low / VANGELIS LEGAKIS /

* odprto za zunanje obiskovalce - del programa Fičo Dance Journey

16:00 - 21:00 Delavnica - Chi Gong& Flying low / VANGELIS LEGAKIS

* odprto za zunanje obiskovalce -del programa Fičo Dance Journey

21:00 Prezentacija delavnice Chi Gong& Flying low / VANGELIS LEGAKIS

21:30 Plesno improvizacijski večer udeležencev festivala Fičo Dance Journey - Improvisation
Performance in the village

FLYING LOW & CHI GONG

Vangelis se bo na delavnici osredotočil na Flying Low in Release tehniko , ki vključuje Chi Gong , 5 elementov in meridiane . Flying Low je fizičen in tehničen plesni slog, ki uporablja telesno težo in zagon ter gibko in nežno povezavo s plesnim podom.Skozi krčenje in raztezanje , princip gathering and sending bomo občutili energije znotraj našega telesa , v prostoru in z vsemi ostalimi. Chi Gong bo olajšal pretočnost energije skozi telesne organe in meridiane . Vangelis bo izrecno vključil 5 elementov (voda, ogenj , les, kovina in zemljo) in meridiane v Flying Low prakso in ne bo dveh ločenih treningov, temveč vse integrirano v eno prakso. Vangelis je mnogo let raziskoval telo - um - duha v povezavi z improvizacijo in izkustveno anatomijo, Chi Gongom , Tai Chi-jem , Budoh in Kundalini jogo . Dihalne vaje bodo igrale ključno vlogo pri tej delavnici tako, da utelesijo gibanje , povečajo zavest in razširijo perspektive in možnosti , medtem ko plešemo .

Delavnice so brezplačne in odprte za vse, ki bi radi spoznali nove tehnike in znanja.

Vljudno vabljeni tudi na nastop Fičo plesne karavane ob 21. uri.

FIČO DANCE JOURNEY

http://www.ficobalet.org/Fico_Dance_Journey.htm