

Název vzdělávací akce/kód	Relaxace tancem/CS6	
Anotace	Inspirováni tanečním rytmem budeme poznávat charakter a temperament různých druhů původních tanců. Spíš než o výuku krokových variací nám půjde o prožitek a radost z pohybu bez tlaku na zvládnutí přesných postupů. V tanci budeme poznávat sami sebe a hledat vyjádření pohybem. Přes zvolená taneční témata budeme směřovat ke spontánnímu plynutí v tanci v rytmu hudby. Hravou formou se zaměříme na prohlubování základních pohybových dovedností jako je stabilita, obratnost, ladnost, uvolnění, protažení. V rámci výuky budou využívány relaxační a dechové techniky. Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla. Zahřátí a protažení. Rozvoj základních pohybových dovedností s doprovodem hudby. Tanec na zvolené téma. Uvolňující cvičení – vedená relaxace ve stoje nebo vleže. Dechová cvičení se zapojením vizualizace a pohybu. Zvládnutí základních kroků a pohybových charakteristik různých tanců (latinskoamerické tance, společenské tance, orientální tance, apod.).	
Pořadatel akce	U3V	
Lektor vzdělávací akce	Ing. Lenka Semerádová	
Kontaktní osoba (tel., e-mail)	Bc. Dana Masopustová a Bc. Iveta Steklá, tel.: 727 812 381; 475 286 238; e-mail: dana.masopustova@ujep.cz, iveta.stekla@ujep.cz	
Délka vzdělávací akce	Počet semestrů	4
	Počet hodin	24 (12 setkání x 2 hodiny)
Termín a čas konání akce	Termín a čas bude upřesněn po ukončení příjmu přihlášek v rozvrhu.	
Místo konání akce	UL	
Maximální počet účastníků		
Minimální počet účastníků		
Forma ukončení vzdělávací akce (osvědčení, potvrzení aj.)		
Přihláška	https://ccv.ujep.cz/seniori-2/prihlaska-na-u3v-ujep/	
Termín pro podání přihlášky	23.08.2024	
Cena vzdělávací akce	Celková cena za vzděl. akci	
	Poplatek za semestr	1 300.- Kč
Termín pro zaplacení ceny		
Pokyny k platbě	Adresa	
	Název banky	
	Číslo účtu	