

## ШКОЛА ЖЕНСКОЙ ПЛАСТИКИ "ВОЗВРАЩЕНИЕ К СОВЕРШЕНСТВУ"

{mosimage} **Станьте совершенной женщиной – ведь это ВОЗМОЖНО!**  
**Занятия, направленные на развитие ПЛАСТИКИ ДВИЖЕНИЙ, посвященные гармоничному совершенствованию вашего тела.**  
**Повышение сексуальной энергетики, внутренняя гармонизация на психоэмоциональном уровне.**

Цикл занятий, включающий в себя элементы джаз-модерна, пластическую разминку, элементы деми-классической «балетной» хореографии в базовом варианте, уникальный комплекс «статической» растяжки с элементами йоговских асан. Только для женщин: часть цикла посвящена освоению некоторых «восточных» танцевальных элементов, развивающих внутренние группы мышц женского тела.

**Элементы джаз-хореографии** - вы научитесь вовлекать в пластический ритм движений всё тело; научитесь грациозной раскрепощенности джазовых движений; свободной импровизации и самовыражению в танце.

**Пластическая разминка** - гармония этих движений позволит вашему телу обрести гибкость и пластичность, почувствовать тонкую грань, за которой любое простое движение преобразуется в изысканный элемент танца.

**Элементы деми-классической хореографии** - базовый вариант классических упражнений, позволяющих обрести «балетную» осанку и грациозность; строгая выверенность классики одухотворяет движение, придает ему силу и выразительность.

**«Статическая» растяжка с элементами йоговских асан** – позволяет развить гибкость каждого сустава вашего тела, восстановить эластичность каждой мышцы, обрести чувство равновесия и гармонии.

Каждое занятие заканчивается специальной программой relax – это комплекс дыхательно-релаксационных упражнений, позволяющих снять стресс и напряжение на физическом и духовном уровнях.

Запись по тел: 8 909 164-60-81 ☐ [tigel@centercep.ru](mailto:tigel@centercep.ru) ☐

**Занятия проводятся в Москве.**