

AFRIKANISCHER TANZ

und YOGA



Workshop mit Monika Adele Camara

am Samstag, 17.09.2011 von 11.00 – 14.00 Uhr

Am Samstag, den 17.9.11 gibt uns die Choreografin und Pädagogin Monika Adele Camara aus Nürnberg einen Einblick in ihr in Deutschland einmaliges Konzept **AfroYoga**(R)

Afrikanischer Tanz ist natürlicher Tanz. Er ist energetisch, emotional, archaisch.

Jahrtausende alt und hochaktuell verbindet er Tanz, Rhythmus, Stimme zu einem Ganzen - in und für die Gemeinschaft.

Afrikanischer Tanz trainiert Muskeln, Gelenke und Organe, wirkt befreiend und spannungslösend, erweckt unsere Lebensfreude und ist die Bewegungskunst, welche seit dem Beginn des 19. Jahrhunderts unsere westlichen Tanz- und Fitnessarten grundlegend beeinflusst.

Ha- Sonne, Tha - Mond - klassisches Yoga in der Tradition der Sivananda-Schulen kanalisiert die im Tanz geweckte Energie und bringt Prana - positive Lebensenergie in alle Körperzellen.

Monika und das Chakra DanceCenter-Team freuen sich auf viele tanz- und bewegungsfreudige Leute und einen Workshop - der richtig gut tut!

Für alle die Afrikanischen Tanz in der Verbindung zum klassischen Yoga kennen lernen möchten oder einfach die **Kunst des Loslassens** genießen wollen.

Bitte bequeme Tanzkleidung und Yoga-Matte mitbringen!

Performance mit Monika Adele Camara & Cheikh M`Boub, Senegal

am Sonntag, 18.09.2011 „COME IN“ Tag der offenen Tür



Chakra DanceCenter Fürth Workshop:
17.09.2011 • 11.-14.00 Uhr

Gebühr: € 45.-

90763 Fürth • Kaiserstrasse 177 • Rückgebäude