

Taurenē notiks biodejas nodarbības

Biodejas nodarbības

20 NODARBĪBU CIKLS **TAURENĒ** BIODEJU
SKOLOTĀJAS ANITAS ČAPKOVSKAS VADĪBĀ

NOVEMBRIS 2018. - MARTS 2019.

**Pirmā tikšanās otrdien 6. novembrī
plkst. 17.30**

Taures kultūras namā.

Piedalīties aicināti novada iedzīvotāji,
interesenti no 15 g.v.

Vairāk informācijas Vecpiebalgas
novada mājas lapā- sadaļā
"Aktualitātes", vai zvanot 26585532



IEGULDĪJIS TAVĀ NĀKOTNĒ

**Nodarbības ESF projekta "Veselības veicināšanas
pasākumi Vecpiebalgas novadā" Nr. 9.2.4.2/16/I/104
bez maksas**

ESF Projekta "Veselības veicināšanas pasākumi Vecpiebalgas novadā" (Nr. 9.2.4.2/16/I/104) ietvaros arī šogad no novembra līdz martam katru nedēļu notiks

biodejas* nodarbības. Tās vadīs diplomēta pasniedzēja, Latvijas Biodanza skolotāju asociācijas biedre Anita Čapkovska. Šogad biodejas nodarbību norises vieta ir Taurene. Pirmā nodarbība paredzēta jau 6. novembrī plkst. 17:30 Taures kultūras namā. Plānots, ka arī turpmāk biodejas (biodanza) cikla nodarbības notiks otrdienās (par pieņemamāko satikšanās laiku dalībnieki vienosies pirmajā nodarbībā).

Nodarbībās aicināti piedalīties visi – gan dalībnieces, kurām jau iepriekšējā sezonā biodeja bija kļuvusi par ikdienas sastāvdaļu, gan dalībnieki, kam satikšanās brīnuma, viegluma, radošuma, maiguma, mīlestības un spēka izdejošana būs jaunums.

Nodarbība ilgst aptuveni 2 stundas, nepieciešams apģērbs, kurā brīvi kustēties, neslīdīgas zeķes vai dejošanas čības (“češkas”), dzeramais ūdens.

Lūgums nenoticēt sociālo tīklu sniegtajai informācijai, kas ne vienmēr ir patiesa, bet atnākt uz pirmajām nodarbībām un saprast, vai biodeja ir veids kā komunicēt ar sevi, otru un grupu, kā savienoties ar dzīvesprieku un enerģiju, lai vieglāk tiktu galā ar ikdienas stresu un paaugstināt dzīves kvalitātes rādītājus.

Ja ikdienā esi dzīvojis trauksmē, stresā un problēmās, caur biodeju ir iespēja atgriezties reiz zaudētajā labsajūtas un laimes stāvoklī, kas mums katram no dabas ir dots.

* Viena no pēdējā laika populārām pašpilnveides metodēm ir biodanza jeb latviešu valodā – biodeja, kas tulkojumā nozīmē – dzīves deja. Tā ir zinātniski pierādīta veselības un personības attīstības metode, kuru 20. gadsimta sešdesmitajos gados Čīlē izveidoja spilgta personība – antropologs, psihoterapeits un mākslinieks Rolando Toro.

Daiga Šatrovskā, Vecpiebalgas novada pašvaldības projektu vadītāja.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē