

MEDYTACJA I EKSPRESJA RUCHU

Program jest zgodny z przepisami ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. z 2022 r. poz. 574 z późn. zm., dalej „pswn”)



2

SEMESTRY



320h
TEORII



STAŁY DOSTĘP
DO WSZYSTKICH
MATERIAŁÓW



NOWOCZESNOŚĆ
I PONAD 20 LAT
TRADYCJI

SEMESTR I

- Teoria medytacji i ekspresji ruchu
- Rytm, ciało, głos
- Wybrane techniki taneczne: elementy tańca towarzyskiego, jazzowego, klasycznego, taniec współczesny, taniec hinduski
- Medytacja w ruchu - Tańce Gurdżijewa
- BMC Body MindCentering
- Gyrokinesis

SEMESTR II

- Qigong
- Droga dźwięku, droga ciszy
- Ruch autentyczny: Symbolika Ciała, 5 Rytmów, Improwizacja kontaktowa
- Teatr Tańca
- Metodyka Ćwiczeń Medytacji i Ekspresji Ruchu