



Consiliul Județean Brașov
CENTRUL CULTURAL "REDUTA"

Adresa: Str. Apollonia Hirscher, nr. 8, BRAȘOV
E-mail: centrulcultural_reduta@yahoo.com
Telefon +40.268.419.706 Fax: +40 268 475 239
www.centrulculturalreduta.ro



Consiliul Județean Brașov

Centrul Cultural Reduta

Centrul Cultural Reduta vă invită
la **Ateliere de dans contemporan**
susținute ON-LINE
în cadrul Proiectului **I Dance for You**



CENTRUL CULTURAL REDUTA
PREZINTĂ:

**"I DANCE
FOR
YOU"**

ATELIERE DE DANS CONTEMPORAN
CU
ANAMARIA
GUGUIAN

**19 - 21 MARTIE, 2021
ORA 19.00**

Centrul Cultural Reduta prezintă Proiectul „I Dance for You” - ateliere de dans contemporan on-line în perioada 19 - 21 martie, la ora 19.00.

„Motto-ul nostru este **Reduta pentru toți**, de aceea vă invităm în mediul on-line, pe canalul YouTube al Centrului Cultural Reduta să participați la o serie de ateliere gratuite susținute de Anamaria Guguian. Cei care doresc să se relaxeze și să experimenteze nu au nevoie de un corp athletic, ci doar de bucuria care vine din interior și te îndeamnă să dansezi. Îmi face o deosebită plăcere să diversificăm oferta culturală și să oferim publicului acest gen de ateliere”, transmite Adrian Vălușescu, manager al Centrului Cultural Reduta.

Sfatul fondatoarei acestui proiect este să consultați medicul înainte de a începe aceste practici, pentru a vă putea bucura în siguranță de ele. Alături de Anamaria Guguian dansează Ioana Comănici.





Consiliul Județean Brașov
CENTRUL CULTURAL "REDUTA"

Adresa: Str. Apollonia Hirscher, nr. 8, BRAȘOV
E-mail: centrulcultural_reduta@yahoo.com
Telefon +40.268.419.706 Fax: +40 268 475 239
www.centrulculturalreduta.ro



Consiliul Județean Brașov

Centrul Cultural Reduta

Cine este Anamaria Guguian?

Anamaria Guguian, *fondatoarea Proiectului I Dance You*, susține oamenii în procese de cunoaștere de sine prin intermediul dansului și al mișcării terapeutice. În cadrul programelor pe care le propune, crează spații de exprimare autentică, emoțională și profundă. În prezent, coordonează o comunitate locală de dansatori în continuă expansiune care își propune să promoveze dansul ca o cale de auto-cunoaștere și (re)conectare, o cale deschisă pentru toată lumea indiferent de vârstă, sex, cultură sau abilități. Este consilier pentru dezvoltare personală, performer și facilitator de ateliere de mișcare creativă pentru copii.

Programul difuzării atelierelor:

Partea I, 19 martie, ora 19.00

Accesează LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=rkcL0NE6SQU>

În această sesiune de dans, vă invităm la o practică relaxantă, menită să ne destindă articulațiile și întregul corp și să ne ajute să descoperim noi feluri de a ne mișca.

Partea a II-a, 20 martie, ora 19.00

Accesează LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=W3Tn5Ewzj5U>

O sesiune de dans ușor mai energizantă în care lăsăm bătăile metronomului să ne ghideze mișcările. La final ne relaxăm pe un dans al inspirului și al expirului.

Partea a III-a, 21 martie, ora 19.00

Accesează LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=I23rvPsipls>

Această sesiune conține propuneri de dans în doi și este formată din scurte exerciții de improvizație în mișcare. Sesiunea se încheie cu un masaj jucăuș pe care, după ce îl încercați o dată, o să vă doriți să îl faceți mai des.

„Vom învăța câteva tehnici simple de a ne încălzi înainte de efort fizic, vom explora ideea de embodiment, ne vom juca cu ritmul și vom învăța câteva metode de improvizație. Chiar dacă momentan nu ne mai putem întâlni în sălile de dans, acest lucru nu ar trebui să ne oprească să facem ceea ce iubim să facem. Aceste ateliere filmate sunt scurte și intense, o doză ideală de energizare și reconectare cu propriul corp”, comunică Anamaria Guguian, fondatoarea Proiectului I Dance You.

Producție video Răzvan Precup/Inmotion Image