

# KRAV MAGA warsztaty ruchowe dla dzieci w wieku 6-9 lat

kategoria:

**on-line**

autor: Teatr CHOREA / Fabryka Sztuki

04.05.2020

godz. 16:15 - 17:00

warsztaty prowadzone przez komunikator internetowy dla zamkniętej grupy  
uczestników koszt: 10 zł za dziecko, za pojedynczy warsztat zapisy:  
[warsztaty@fabrykaszuki.org](mailto:warsztaty@fabrykaszuki.org)



4, 11, 18, 25 maja 2020 (pon.), godz.

# 16:15-17:00

## prowadzenie: Elina Toneva

Uwaga! Do udziału w warsztatach prosimy o przygotowanie:

- wygodnego stroju do ćwiczeń fizycznych (spodnie dresowe i t-shirt)
- bosych stóp, lub wygodnego obuwia sportowego
- dwóch krzesel
- linki/sznurka o długości ok. 3 metrów
- poduszki

Zapraszamy na zajęcia ruchowe Krav Maga w formie online! Podczas zajęć będziemy biegać, skakać i turlać się. Pokażemy też jak za pomocą systemu Krav Maga można używać swojego ciała jako narzędzia do samoobrony - jak i czym uderzać, jak i gdzie kopać, jak wywracać się bezpiecznie. Trening zakończymy rozciąganiem i wyciszeniem.

Elina Toneva - pieśniarka, aktorka Teatru CHOREA, wykładowczyni ruchu scenicznego i śpiewu w Szkole Filmowej w Łodzi, wieloletnia instruktorka Krav Magi, absolwentka łódzkiej Akademii Sztuk Pięknych. Jest jednym z liderów programów edukacyjnych i warsztatowych Teatru CHOREA, prowadząc indywidualnie i zespołowo zajęcia dla dzieci i dorosłych, dla aktorów, muzyków, tancerzy, instruktorów teatralnych, w Polsce i na całym świecie. Jej warsztaty cieszą się dużym zainteresowaniem, dzięki jej charyzmatycznej osobowości, dużym doświadczeniem pedagogicznym i profesjonalnym łączeniem elementów ruchu fizycznego, ćwiczeń i zabaw rytmicznych oraz wymagających pieśni tradycyjnych.