



Stowarzyszenie Społeczności Osiedlowej „AURA”  
w Raciborzu  
zaprasza osoby w wieku **40+**  
na zajęcia z **PanEuRytmi** –

technika relaksacyjna została opracowana przez Petyra Dynowa (znanego także jako Beinsa Duno). To wielowymiarowe ćwiczenie, które na różne sposoby wzbogaca życie różnych ludzi.

## PANEURYTMIA – TANIEC RADOŚCI DLA CIAŁA I DUSZY

PanEuRytmia to bardzo konkretna, radosna i łagodna medytacja w ruchu, ukierunkowująca Cię na odnalezienie radości.

W rytm muzyki bałkańskiej wykonujesz odpowiednie gesty, które symbolizują zachodzące w Tobie przemiany.

Stopniowo podążasz w tańcu ścieżką Twojego osobistego rozwoju.

PanEuRytmia może być dla Ciebie czym tylko zechcesz, czym potrzebujesz, żeby była na dany moment: odprężeniem, wyciszeniem, uzdrowieniem, tworzeniem, spotkaniem z samym sobą, z innym człowiekiem. Jest na pewno wspaniałą tonizującą gimnastyką dla ciała, która pobudza przepływ energii w organizmie i kojąco wpływa na układ nerwowy.

Dzięki PanEuRytmi:

- poprawisz swoje zdrowie, kondycję i sylwetkę,
- zrelaksujesz się, pozbędziesz stresu i negatywnych emocji,
- rozwiniesz swoją wrażliwość na muzykę,
- nauczysz się technik oddechu, które dodadzą Ci energii, pobudzą Twoje ciało i umysł,
- zharmonizujesz obecne w Tobie przeciwstawne elementy,
- poszerzysz swoją świadomość, otworzysz się na nowe doświadczenia,

### Spotkanie organizacyjne i zapisy –

21 października /piątek/ 2011 godz. 18.30–20.00.

**koszt** 20,00/ kwartał

Klub Osiedlowy „Itaka” ul. Pracy 21, tel. 32/415 28 24