



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** root@npc.pl

---

## **CAPOEIRA - warsztaty**

Publikowane od

05.06.2008 00:00:00

Publikowane do

05.07.2008 00:00:00



**5 lipca** w Miejskim Domu Kultury w Mławie odbędzie się warsztaty **CAPOEIRY**.

Koszt 1-dniowych warsztatów: 50 zł od osoby. Zapisy przyjmuje instruktor d/s tańca **Anna Felczak**.

**Capoeira** - unikalna sztuka walki, tańca, akrobatyki i muzyki prosto z Brazylii. Kiedyś wyjęta spod prawa, uprawiana przez niewolników, dziś jest jej narodowym sportem, wspaniałą i energiczną formą ruchu, dobrą zabawą oraz sposobem na utrzymanie sprawności fizycznej i psychicznej. Do Polski zawitała kilka lat temu. Teraz masz możliwość wyćwiczenia jej w naszym mieście.

Zajęcia prowadzi Instruktor Remador **Sebastian Grabowski**, współzałożyciel Fundacji Fundacao Internacional Capoeira Artes das Gerais, jeden z 3 Instruktorów grupy FICAG w Polsce, choreograf tańca Maculele, trener ekipy pokazowej grupy FICAG.

**Plan warsztatów:**

30min - rozgrzewka

60min - Capoeira - podstawy (akrobatyka plus techniki poruszania się)

15min - przerwa

60min - Maculele - podstawy tańca z pałkami (krok podstawowy, przejścia)

15min - przerwa

90min - Capoeira - szybkie powtórzenie podstaw plus ćwiczenie technik do "układów"

**Osobom zainteresowanym umożliwimy kontynuację warsztatów CAPOEIRY.**

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/arttykul/capoeira-warsztaty>