



Фізичне
виховання
різних груп
населення

Тілесно-орієнтовані технології у подоланні стресових станів

Tribal & Yoga

Запоріжжя
ЗНУ

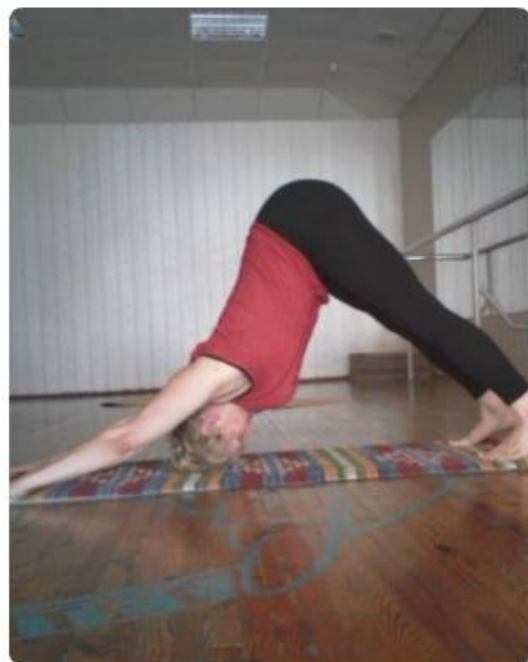
Йога

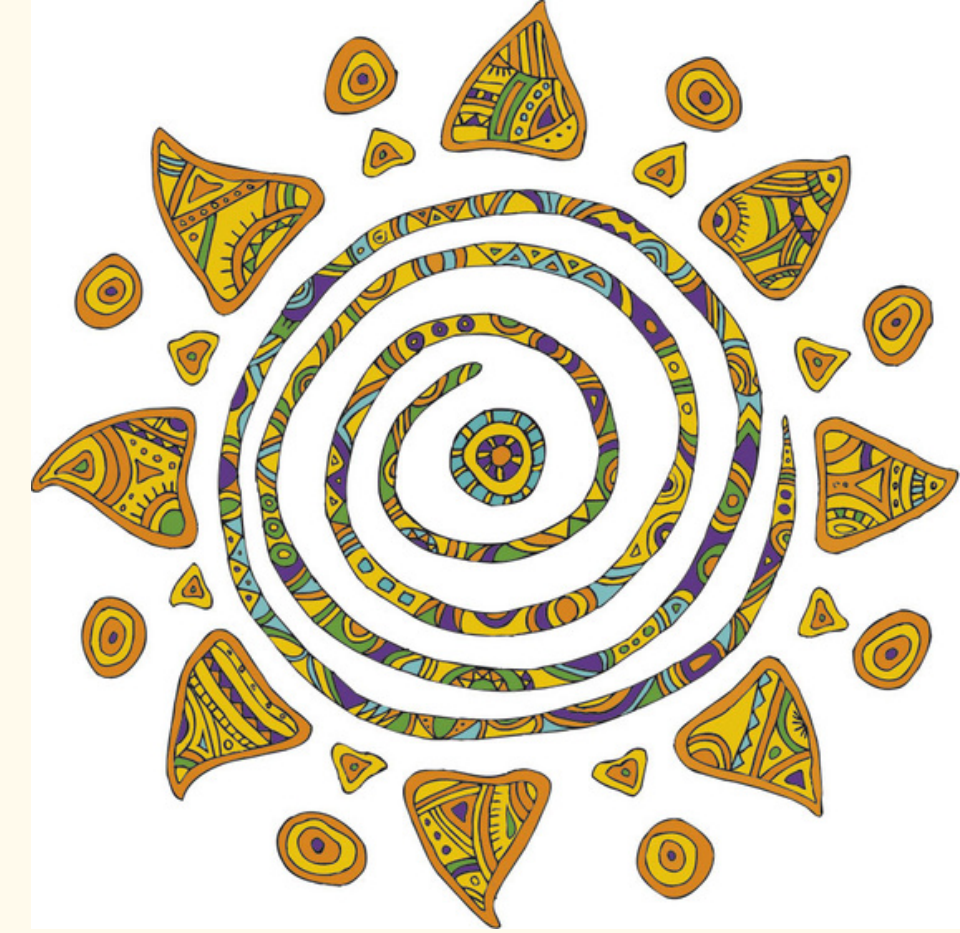
як технологія інтегрального тренінгу

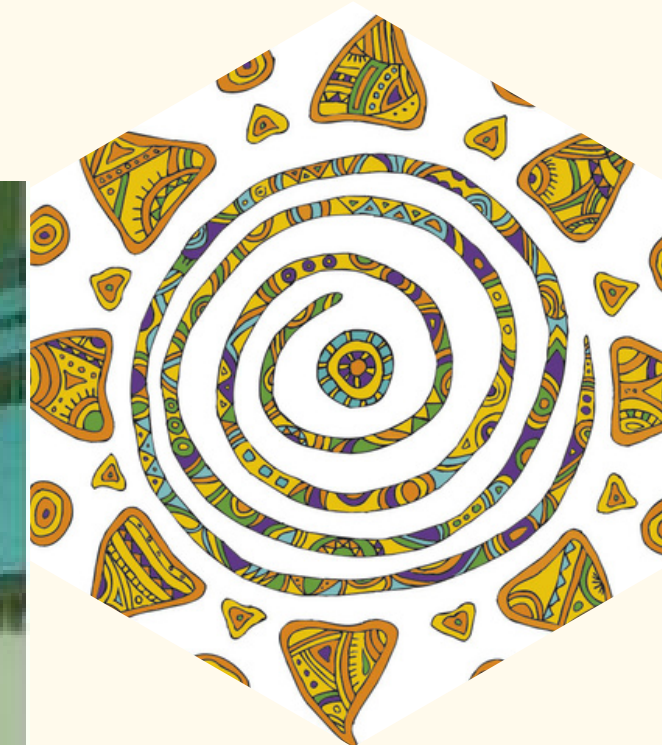
є давньою практикою, яка пропонує фізичні вправи, дихальні техніки та медитацію з метою досягнення фізичної та психічної гармонії.

У сучасному світі, де стресові ситуації стають невід'ємною частиною повсякденного життя, йога здобуває все більшу популярність як засіб подолання стресу та покращення психологічного благополуччя.

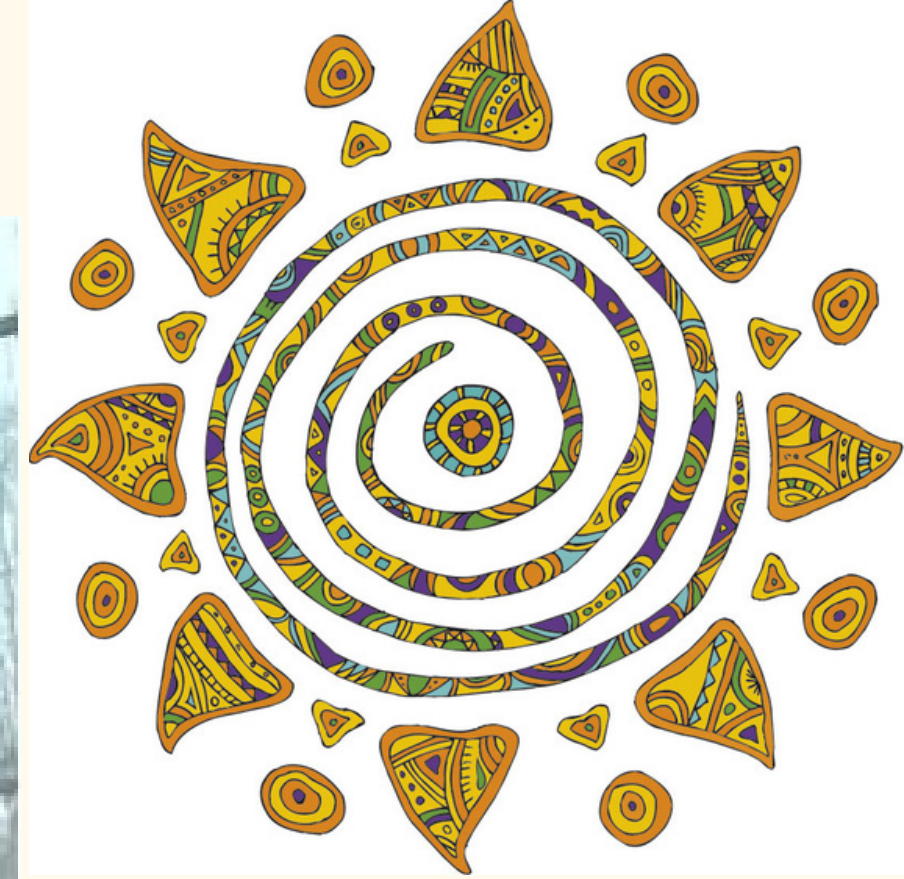












Трайбл

сучасний стиль танцю,
заснований на
поєднанні елементів
фольклорних танців
Північної Африки,
Близького Сходу,
Індії та фламенко.



На сьогоднішній день
виокремлюють три основні
напрямки стилю трайбла:

- ATS (American Tribal Style)
- Tribal Fusion
- Improvisational Tribal Style (ITS).



American Tribal Style (ATS) –
це сучасний соціальний танець
з єдиним для танцівниць словником рухів та
переходів між ними,
розроблений Кароліною Неріккіо, що дозволяє
виконавцям з різних країн синхронно
імпровізувати разом без попередніх репетицій
та домовленостей.



Відмінними рисами **трайбл-фьюжн** вважаються:

- обов'язкове знання бази рухів
- характерна постановка корпусу та рук
- індивідуальна імпровізація (зокрема соло під живі барабани)
- та постановку чи групову постановку.



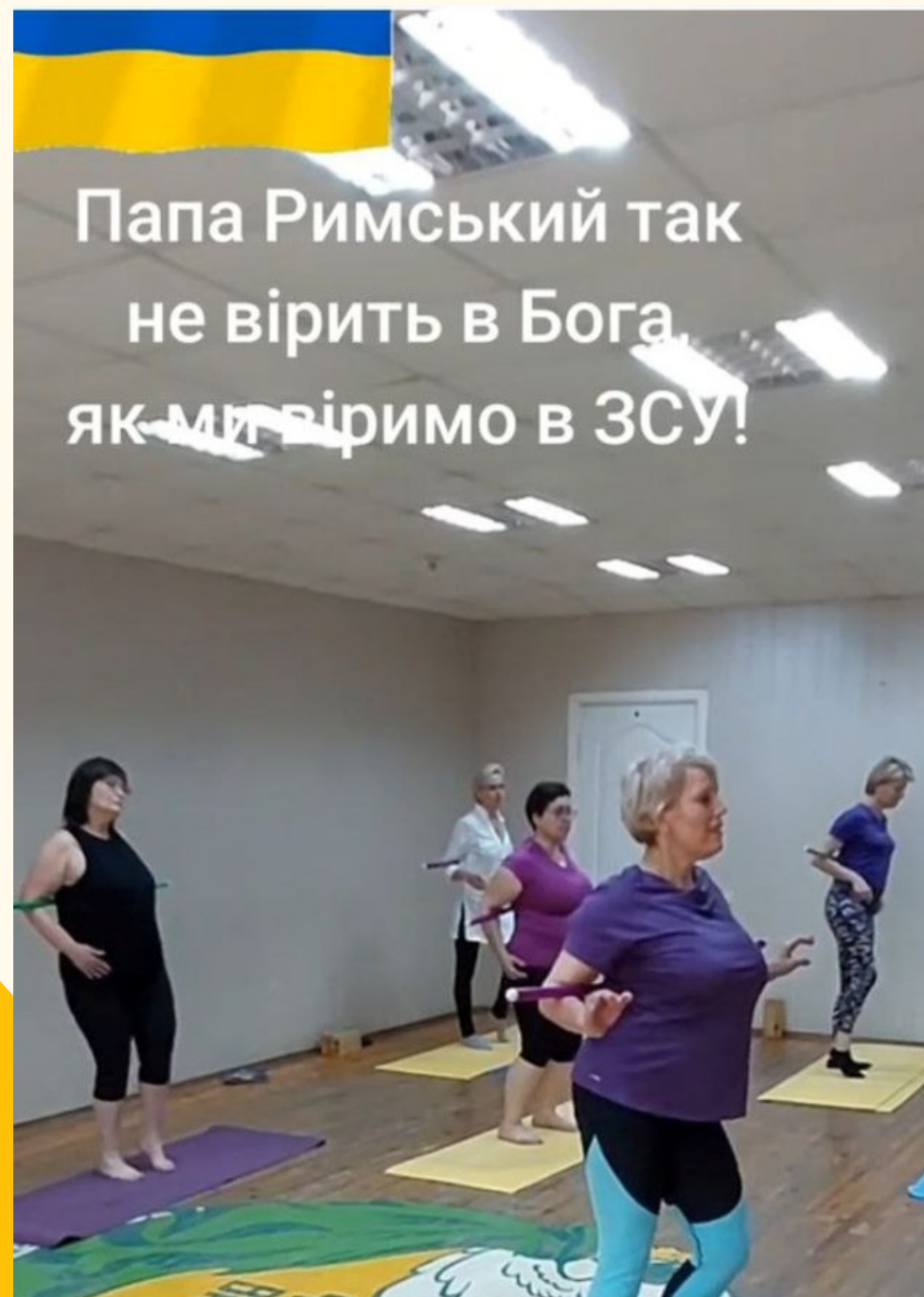


Tribal & Yoga



Tribal & Yoga





Tribal & Yoga



Tribal & Yoga

Дякуємо за увагу!

