



Preiļu
novads

Dzeņu mājās notiks DEFILĒ MEISTARKLASE Annas Krastiņas virsvadībā

Publicēts: 27.08.2020.

[Preiļu novadā](#)

[Iedzīvotājiem](#)

6. septembrī pulksten 15:00 Dzeņu mājās notiks DEFILĒ MEISTARKLASE Annas Krastiņas virsvadībā.

DEFILĒ MEISTARKLASE

Ikdienas rūpes un domas par darbu atstāj mājās. Iztaisno muguru, atver plecus un paskaties spogulī – atbrīvo telpu savai pašapziņai. Tautā ir teiciens – cilvēks ar mugurkaulu – tas ir cilvēks ar augstu pašnovērtējumu, kas ir gatavs aizstāvēt sevi, savu viedokli un ērti justies sabiedrībā. Šīs īpašības un prasmes ir veiksmes atslēga visās dzīves situācijās.

Defilē ir skaistas gaitas, stājas un estētiskas uzvedības izkopšana. Nodarbībās tiek veikta ķermeņa nostādīšana un koriģēta gaita gan no vizuālā pievilcīguma, gan no veselības viedokļa. Cilvēka dzīves gaitā kauli nemitīgi remodulējas. Šī iemesla dēļ stāja var pasliktināties, ja ar ķermeni nekas netiek darīts, vai uzlaboties, ja muskuļiem tiek pastāvīgi dota attiecīgā informācija. Vēl nodarbībās tiek mācīta defilē soļa veidošanas tehnika, fiksēšanās un gaitas tehnika "bizīte". Defilē apmācības procesā ir iespējams gūt iemaņas – orientēšanās telpā, kustību ētika, uzvedība un cieņpilna attieksme pret apģērbu, kā arī korekta uzvedība demonstrējot apģērbu. Informatīvajā blokā dalībnieki gūst zināšanas par defilē vēsturi.

Nodarbības bez vecuma ierobežojuma.

Apģērbs: Nodarbību dalībniecēm ir ieteicamas augstpapēžu kurpes, kuru papēžu augstums nepārsniedz 7 cm. Vēlams, lai dalībnieces būtu tērptas svārkos vai kleitās.

Sīkāka informācija un pieteikšanās:

Kristīne, tel. [+371 26410777](tel:+37126410777).

HORIOGRĀFES UN PASĀKUMU
REŽISORES
ANNAS KRASIŅAS

DEFILĒ MEISTARKLASE

6. septembrī
plkst. 15.00
Preiļu pag.,
Dzeņu mājās



Sīkāka info un pieteikšanās
pa telefona nr. +37126410777
vai pa e-pastu
kristinestasulane@inbox.lv