



Ples i grad je centar koji se bavi organizacijom događaja u rekreativne svrhe, plesnim treninzima i srodnim fizičkim aktivnostima za očuvanje fizičkog i mentalnog zdravlja. Nastao je sa ciljem da vrši pozitivnu uticajnu motivaciju, fizičko angažovanje, osnaživanje na promenu.

Pored plesnih vežbi, organizujemo i **Radonice**, čiji je cilj podsticanje rada na sebi, podizanje nivoa svesti i duhovnog razvoja. Sa različitim gostima, radimo na svojim navikama i učenjima koja nam mogu pomoći da sreća postane naš način življenja i postojanja.

<https://plesigrad.rs/radionice/>

ORGANIZUJEMO DVOČASOVNI DOGAĐAJ 29. JUNA, od 12h

- Lokacija: **WonderGym teretana, Big centar Zrenjanin**
- vežbe zagrevanja
- plesni program (salsa, cha-cha i džajv)
- joga vežbe istezanja
- meditacija i energetski tretman
- individualno (akupresurne masaže i energetski tretmani)

Energetski tretman i meditacija: Vladan Pantelić <https://plesigrad.rs/licni-razvoj/povratak-narodnoj-mudrosti-ili-sta-vas-sprecava-da-budete-srecni/>

Plesni program: Suzana Vujović plesigrad.rs

Vežbe zagrevanja i istezanja: Branislav Grujin <https://plesigrad.rs/blog/joga-kao-civilizacijski-dar-branislav-grujin-intervju/>

ORGANIZATOR: Ples i Grad

Cena programa po osobi **2000 rsd po osobi**

Prijave: kontakt@plesigrad.rs

Tel: 065 5156 244