

HERBST / WINTER 2019

Lass dich bewegen

Inspirationen für Körperarbeit – Tanz – Performance
mit Monika Adele Camara seit 1995 in Nürnberg



HATHA YOGA

Hatha Yoga rund um die Familie im AOK-Aktivtreff, Bayreutherstraße 1

Die Yogakurse sind von der Prüfstelle für Prävention zertifiziert und werden von den Krankenkassen von bis zu 80 bis 100 % erstattet.

Anmeldung für Kurse ab Montag 20. Januar 2020
jetzt über AOK-Nürnberg

Montag

17:30 – 19:00: Yoga für Jede(n) K.Nr. 50260206

19:15 – 20:45: für junge Leute 18 – 35 Jahre K.Nr. 50260207

Dienstag

10:00 – 11:30: für Frauen ab 50, K.Nr. 50260209

Freitag

17.15 – 18.45: Yoga für Schwangere, K.Nr. 50260211

19:00 – 20:30: für junge Mütter, Wiedereinstieg ohne Baby,
K.Nr. 50260213

AFRIKANISCHER TANZ • AFROYOGA® AFRO-CUBAN DANCE

Interkulturelle Tanz&Yogapädagogik für Freizeit – Schule – Beruf



Foto Yoga-Festival Leucate,
AFROYOGA® Fortbildung Südfrankreich 2018

Bewegungsraum ArtiSchocken, Veillodterstraße 8, U2 Rathenauplatz
AFROYOGA®

M.A. Camara's energetisierende Tanz-und Körpererfahrung für alle Alterstufen
Dienstag 12:00 – 13:00 Mittwoch, 18:00 – 19:00

AfricanDanceDrumCircle, free your mind and body!!

Gemeinsam tanzen-singen-trommeln mit Rythmen aus Westafrika
Samstag, 16.11.19, 18:00 – 20:00

Workshop am BZ-VHS Nürnberg: Südpunkt/Gewerbemuseumsplatz/Südpunkt
FreeDanceParty – 19.10./8.12.19, 10:00 – 12:00

Improvisation/ Freier Tanz / Afrikanische Rhythmen

Afrikanischer Tanz

20.10.19, , So 14:00 – 16:00 energetisierende Körpererfahrung für Frauen

Afro-Cuban Dance

23.11.19, Sa 10:00 – 12:00 Energie und Rythmus der Orishas

Angebot im Familienzentrum Rot-Kreuz, Nunnenbeckstraße 43:

AfroYoga® für Mama& Baby

7.11. – 5.12.19, Do 9.30 – 10:15,

DancingFeet!! Tanz & Yoga für Kinder von 4 – 6 Jahre

6.11. – 11.12.19, Mi 16:00 – 17:00

Villa Leon – U2 Rothenburger Straße

AFROYOGA®

im Internationalem Frauencafe, Di 5.11.19, 14:00 – 15:15

auf Anfrage in Ihrer Einrichtung:

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte – neue wilde Wege

fairnetzende Tanz-und Gesundheits-Projekte für den Elementar-und Schulbereich

Information zu allen Angeboten:

AFRIKUCO INSTITUT · Monika Adele Camara

www.afrikucoinstitut.org · camara-artwork@gmx.de

0911-5819843, Mo – Fr 8:00 – 10:00

Facebook: Afrikuco Institut-art-health-communication

