

# Fall into Wild.

weronika   
*Sahar*

DANCE YOUR WILDNESS



WEEKENDOWY KURS EXOTIC POLE DANCE -  
DOPIEŚĆ SWOJE TANECZNE SKILLE.

# Kim jestem?



**PRZED WSZYSTKIM JESTEM TANCERKĄ. OD 2007 TRENOWAŁAM REGULARNIE TANIEC ORIENTALNY W WIELU JEGO ODMIANACH. SZKOLIŁAM SIĘ U NAJLEPSZY TANCERZY I TANCEREK, A TAKŻE MUZYKÓW Z CAŁEGO ŚWIATA, CO POMOGŁO MI ODKRYĆ W SWOJEJ GŁOWIE OGROMNE POKŁADY KREATYWNOŚCI :)**

**SWOJĄ PRZYGODĘ Z POLE DANCE ZACZEŁAM W 2014 ROKU I PRZEPADŁAM NA DOBRE! ZAFASCYNOWAŁO MNIE POŁĄCZENIE LEKKOŚCI TAŃCA I SIŁY CZYSTEGO SPORTU.**

**MOJĄ SPECJALNOŚCIĄ JEST POLE DANCE, STRETCHING, EXOTIC DANCE (MIĘDZYNARODOWY CERTYFIKAT VERTICAL DANCE ORAZ UKOŃCZONY PRESTIŻOWY PROJEKT TRENERSKI POLE PREDATORS ZE ŚREDNIĄ 5,66 NA PIERWSZYM STOPNIU ORAZ 5,08 NA DRUGIM STOPNIU).**

**MOGŁABYM TU MACHNAĆ LISTĘ SWOICH OSIĄGNIĘĆ, ALE PO CO? :)**

**TO OSIĄGNIĘCIA MOICH KURSANTÓW SĄ DLA MNIE MOTYWACJĄ, SKRZYDŁAMI, CODZIENNYMI RADOŚCIAMI I DUMĄ! KOCHAM DZIELIĆ SIĘ ZDOBYTĄ I SPRAWDZONĄ WIEDZĄ, SWOIMI POMYSŁAMI I TYM, CO MAM W SERDUCHU.**

# Czym jest kurs i czy w ogóle jest Ci potrzebny?

**KURS JEST PRZESTRZENIĄ W KTÓREJ MOŻESZ SKUPIĆ SIĘ NA TECHNICIE EXOTIC DANCE I POŚWIĘCIĆ JEJ MAKSIMUM SWOJEJ UWAGI. DOPIEŚCIĆ RUCH, KTÓRY JEST JUŻ CI ZNANY, ALE... JAKOŚ TAK NIE BYŁO ANI OKAZJI, ANI CZASU, BY SIĘ MU PRZYJRZEĆ, PRZEANALIZOWAĆ I TCHNAĆ W NIEGO JESZCZE WIĘCEJ ENERGII, PŁYNNOŚCI I TREŚCI.**

**TAK, TAK - CHOREOGRAFIE TO PRZEDE WSZYSTKIM HISTORIE, EMOCJE, PIĘKNE OBRAZY MAŁOWANE RUCHEM, MUZYKĄ I CIAŁEM.**

**POMOGĘ CI ODKRYĆ TWOJĄ WŁASNĄ HISTORIĘ, NAMALOWAĆ SWÓJ WŁASNY, NIEPOWTARZALNY OBRAZ, A WSZYSTKO TO Z UWZGLĘDNIENIEM TECHNIKI, PIĘKNYCH LINII I ZACHOWANIA BEZPIECZEŃSTWA W TAŃCU!**

**TAK BYŚ MOGŁA TAŃCZYĆ Z SATYSFAKCJĄ DLA SAMEJ SIEBIE, DLA WIDZÓW TYCH OFFLINE I ONLINE.**

**SPOTKANIA SĄ CO DWA TYGODNIE, BYŚ MOGŁA SAMODZIELNIE PRZETRENOWAĆ MATERIAŁ W SWOJEJ COMFORT ZONE (SALA OPEN, WŁASNA RURKA W DOMU), OSWOIĆ SIĘ Z NIM I ZEBRAĆ WSZELKIE NURTUJĄCE CIĘ PYTANIA.**

**CZY JEST CI ON POTRZEBNY?  
SPRAWDŹ TEMATY ZAJĘĆ I ZDECYDUJ SAMA!**

# Treść i tematy zajęć

**PODZIAŁ NA DWIE GRUPY:**

- **WILD - GRUPA DLA OSÓB TAŃCZĄCYCH ROK I WIĘCEJ, KTÓRE ZNAJĄ TAKŻE POLE SPORT PRZYNAJMNIEJ NA PORZĄDNYM POZIOMIE PODSTAWOWYM :) MILE WIDZIANA UMIEJĘTNOŚĆ INVERTÓW TYPU: GEMINI, SCORPIO, BRASS MONEKY.**
- **BABY WILD - GRUPA DLA OSÓB TAŃCZĄCYCH MINIMUM 3 MIESIĄCE, POSIADAJĄCYCH JUŻ PODSTAWOWE UMIEJĘTNOŚCI EXOTIC (CYRKLE, PIRUTETY, FALKI) ORAZ POSIADAJĄCYCH JUŻ WŁASNE BUTY.**

**Zjazd No°1**

**28.09 - 29.09.2024**

**SOBOTA:**

**10:00 - 11:00 ZAJĘCIA TECHNICZNE Z EXO-RURKI (GRUPA W.)**

**11:10 - 12:25 ZAJĘCIA Z CHOREOGRAFII FLOW (GRUPA W.)**

**12:45 - 14:00 ZAJĘCIA Z CHOREOGRAFII FLOW (GRUPA BW.)**

**NIEDZIELA:**

**10:00 - 11:00 ZAJĘCIA TECHNICZNE Z EXO-RURKI (GRUPA BW.)**

**11:10 - 12:25 ZAJĘCIA Z CHOREOGRAFII FLOW (GRUPA BW.)**

**12:45 - 14:00 ZAJĘCIA Z CHOREOGRAFII FLOW (GRUPA W.)**

**14:00 - 15:00 MAKE YOUR OWN STORY -**

**ZAJĘCIA Z KOMPONOWANIA CHOREOGRAFII (GRUPA W.)**

# Treść i tematy zajęć

## Zjazd No°2

12.10 - 13.10.2024

### SOBOTA:

10:00 - 11:00 ZAJĘCIA TECHNICZNE Z EXO-RURKI (GRUPA W.)

11:10 - 12:25 ZAJĘCIA Z CHOREOGRAFII WILDER (GRUPA W.)

12:45 - 14:00 ZAJĘCIA Z CHOREOGRAFII WILDER (GRUPA BW.)

14:00 - 15:00 MAKE YOUR OWN STORY -

ZAJĘCIA Z KOMPONOWANIA CHOREOGRAFII (GRUPA BW.)

### NIEDZIELA:

10:00 - 11:00 ZAJĘCIA TECHNICZNE Z EXO-RURKI (GRUPA BW.)

11:10 - 12:25 ZAJĘCIA Z CHOREOGRAFII WILDER (GRUPA BW.)

12:45 - 14:00 ZAJĘCIA Z CHOREOGRAFII WILDER (GRUPA W.)

## Zjazd No°3

26.10 - 27.10.2024

### SOBOTA:

10:00 - 11:30 - PRZYPOMNIENIE I OMÓWIENIE CHOREOGRAFII (GRUPA W)

11:40 - 13:00 - FLOORWORK (OBIE GRUPY)

13:10 - 14:40 - PRZYPOMNIENIE I OMÓWIENIE CHOREOGRAFII (GRUPA BW)

### NIEDZIELA:

PROFESJONALNE NAGRYWKI Z MIKOŁAJEM SZYSZKĄ

# cennik & kontakt.

470ZŁ - KURS

200 ZŁ - NAGRYWKI U SZYCHY

KAŻDA GRUPA MOŻE LICZYĆ  
MAKSYMALNIE 5 OSÓB (1 OSOBA NA  
RURKĘ).

MOŻLIWOŚĆ WYSTAWIENIA  
FAKTURY



@SAHAR\_STAYWILD



WERONIKA SAHAR -  
DANCE YOUR WILDNESS



TRENINGOWAWATAHA@GMAIL.COM