

Új tanfolyamok a Szepes Gyula Művelődési Központban

Hastánc
Joós Judittal

A foglalkozások: keddenként lesznek, információkat *Czinderné Tassi Beától*, a 06-20/448-5121 telefonszámon lehet kérni.

- A hastánc mozdulatai nem idegenek a magyar tánc kultúráról?

Joós Judit, oktató:

- Mivel a nőiességünket erősíti, teljesen mindegy, hogy milyen nemzetiségű nők tanulják. Én sokáig Marokkóban éltem, ahol a nőgyógyászom a második fiam születésekor azt mondta, hogy valamilyen szinten minden nőnek foglalkoznia kellene ezzel a táncsal, mert annyira egészséges. A hastáncanfolyamra 10 éves kortól bárki eljőhet. Felső korhatár nincs, sőt súlyhatár sincs. Bárki elkezdheti, megtanulhatja, ugyanis a hastáncban a kor nem hátrány. A kezdőknek az órán elmondom az alapállásokat, alaplépeket, aztán zenére megtanuljuk a

- Az egyik tanítványom szokta mondani, hogy mióta hastáncot tanul, azóta másféleképpen megy a buszhoz. Más a járása, a tartása, más az egész attitűdje. Ha valaki elkezd ezzel a tánccal foglalkozni, és megéri az energiáit, akkor megváltozik a női kisugárzása, kortól függetlenül.

- Tehát az érdi férjeknek min-
denképpen megéri befizetni a fele-
ségüket a tanfolyamra...

- Az egyik lány férje az első két hónapban állandóan morcosan kérdezte, hogy miért megy el az asszony este 7-től 8-ig, miért hagyja ott a családot. Egy nap jött a lány, és közölte, hogy a férje kérte, hogy járjon továbbra is, mert olyan jó... Azt nem tudjuk pontosan, hogy otthon mi történt, de a mai világban, ahol folyamatosan nem élhetjük meg a nőessé-günket, ez egy jó lehetőség arra, hogy kicsit kibontakozzunk, hogy elfelejtjük a hétköznapi gond-jainkat, és nők lehessünk. Ebben a védett környezetben szinte királykisasszonyokká válunk.

- Akármekkora az a pocak, nem kell szégyellni...



gyakorlatokat. A hastánc a testrészek izolált mozgását segíti elő. Először a vállizületeket, a derekat, a csípőt, a lábat mozgatjuk meg, aztán ezek összhangját próbáljuk megteremteni zenére. Minden mozdulat nőiességet, érettséget áraszt. Az óra végén pedig speciális lazítógyakorlatokat végzünk. Semmilyen különleges felszerelés nem kell hozzá, csak egy kényelmes szoknya, egy póló, és aki akar, köthet egy kendőt a csípőjére. A derék jó, ha kinn van a pólóból, mert jobban lehet látni a tükörben az elmozdulásokat és a mozgásokat. A parkettás teremben meztőláb táncolunk.

- Hol hasznosíthatják a lányok-asszonyok a tanultakat?

- Nálunk nem számít, hogy mekkora! Ez nem aerobik, ahol a lábak feszesége mutatja a nőiséget. A hastáncnál egészen más a fejmozgási eszköz. Nők lehetünk 50 és 120 kilósan is. Az a hasánc, amit én táncolok és tanítok, az a törzsi tánc, az Oriental Tribal Belly Dance. Ez a színpadi változata annak a show-hastáncnak, amit általában az éttermekben látunk. A tanfolyamon résztvevők eljuthatnak a fellépő színpad - az egyik csoportommal már egy színpadon táncolunk -, vagy akár a tanításig is, de annak is van varázsa, ha egy hölgy otthon egy baráti társaságban fölveszi a rázóövet, és elkezd a saját, a család vagy az ismerősök örömeire gondolni.



Gyermekagykontroll Kovács Erikával

Gyermekagykontroll-tanfolyam
indul február 21-22-én. További
információ és jelentkezés:
Czinderné Tassi Beátnál, a 06-
20/448-5121-es telefonszámon.

Magát a szót – agykontroll – sokan ismerik, de azt már kevesen tudják, hogy a módszer hogyan sajátítható el és mire jó.

Kovács Erika oktató:

- Az agyikontroll egy tudományosan megalapozott, könnyen elsajátítható, egyszerű, praktikus, önfélesztő módszer, amely lehetővé teszi, hogy nagyobb mértékben használjuk a képességeinket, és sikeresebben oldjuk meg a problémáinkat. Agyi kapacitásunk, elménk nem kishitű és nem fanatikus, hanem okos használatát jelenti. Az agyikontroll a mexikói származású José Silva módszere, aki gyermekei tanulási képességeit akarta javítani.

- A gyerekek hol és hogy tudják alkalmazni a módszert?

- Életük több területén használhatják. Az alvási és az ébrenléti állapot mellett léteznek egy harmadik is, az úgynevezett ellazult vagy relaxált állapot, amikor sokféle élettani funkció javulhat, a szervezet magától is jobban lehet. Ez az állapot a stressz levezetésének egyetlen, természetes módja. A gyerekek a tanfolyamon olyan praktikus módszereket is megtanulnak, melyeket a tanulásban tudnak alkalmazni. Például, hogy hogyan képesek gyorsabban tanulni, jobban megjegyezni a tanár által elmondottakat, hogyan tudnak ösztönöspontositani, jobb dolgozatot írni vagy hatékonyabban figyelni a céljaikra és az elképzeléseikre.

módszer felőleli az egész életet, amelynek a tanulás csak egy része. Fejleszti a memóriát és megkönnyíti a döntéshozatalt. Megtanuljuk azt is, hogyan lehet könnyen elaludni, ébresztőóra nélkül felébredni vagy élnékítő-szer nélkül felfrissülni. Az agy-kontroll használható a sportban is. Arra is jó, hogy rossz szokásainkat akaraterő és kínlás nélkül elhagyjuk, elkerüljük. Az egészségünket is karban tarthatjuk vele. A gyakorlatokat lépésről lépésre tanítjuk meg a jelentkezőknek. A tanfolyamokon a gyerekek nagyon aktívan vesznek részt. Sokat beszélgetünk, játszunk, relaxálunk és mozgunk. Különösen olyan mozgásgyakorlatokat végzünk, melyek a két agyfélteke működését hangolják össze. Mindezeokról sokat olvashatnak a www.agykontroll.hu honlapon is.

- Milyen eredményeket értek el eddig?

- A gyerekek különböző okok miatt jönnek a tanfolyamra. Sokuk szülei már elvégezték a felnőtt-tanfolyamot, megtapasztalták annak előnyeit és jótékony hatását, ezért úgy gondolják, hogy az agykontroll jót tenne a gyerekeiknek is. Többen konkrét problémával érkeznek. Például önbizalomhiánnyal, tanulási vagy egészségügyi problémával. Sokan azért jönnek, hogy éljenek az agykontroll adta lehetőségekkel. Az egyik gyerek a tanulását szeretné hatékonyabbá tenni, a másik az olvasási nehézségeit leküzdni, a harmadik az egészségén akar javítani.

A szülőket is szeretettel látom a gyerektanfolyamon, amelyen ők ingyen vehetnek részt. Nem nézőnek hívom őket, hanem tapasztalatszerzésre, hogy lássák, mit és hogyan tanul a gyermekük a két nap alatt. Érdemes elkísérni őket, mert ilyenkor sokféle területen megnyílnak. Szülőként úgy látom, hogy viszonylag kevés olyan alkalom van, amikor láthatjuk, hogy a gyerekünk mit csinál és hogyan viselkedik csoportban. A kitűzött cél elérése az egész család érdeke, ezért úgy gondolom, hogy legalább egyszer mindenkinek érdemes elvégezni egy agykontrolltanfolyamot.

Ozsda Erika

Együtt a tiszta, élhetőbb környezetért

Fenyegető szeméthegyek

Egy kis falu plébánosa minden vasárnap a tyúklopás ellen prédikált. A hívők már nagyon unták, ezért hát megkérdézték a papot, meddig fog még erről a témáról beszélni. Mindaddig – hangzott a válasz –, amíg abba nem hagyjástok a tyúklopást.

Mindez arról jutott eszembe, hogy lapunk olvasói is hasonlóképpen vélekedhetnek a szemétről tudósító cikkeinket olvasván, és rákérdeznének: meddig frunk még, és közlünk „sokkoló”, vagy legalábbis esztétikusnak egyáltalán nem mondható fényképeket a szeméről? A válasz egyszerű: mindaddig. Amíg városunkban abba nem hagyják az illegális szemetelést, felemeljük hangunkat e felelőtlen, nemtörődöm magatartás ellen, mert bízunk benne, hogy a sokszor

már lelkiismeret-furdalás nélkül szerteszét dobáljuk a hulladékokat, hiszen valamennyien egy városban élünk, és a tisztá környezethez mindenkinek joga van. Azoknak az érdei polgároknak is, akiknek természetesen egy szelektív hulladékudvar közelében van az otthonuk. Erre is gondolniuk kellene azoknak, akik saját környezetüket ugyan már mentesítették a szeméttől, ám lakóhelyüktől egy kissé távolabbi ponton meg szertórták ugyanazt a hulladékot.

Az embereknek nemcsak a szűkebb, de a távolabbi környezetet is magukénak kell érezniük ahhoz, hogy megváltozzék a szemléletük. Nem elég mindig másoktól várni a megoldást. Az önkormányzat – pályázati pénzeket is felhasználva – már milliókat költött az



A szerző felvétele

A szelektív hulladékudvarok közelében élő lakosoknak is joguk van a tiszta környezethez. Ezt másoknak is tiszteletben kellene tartani

leírt, akár unalomig hangoztattott igazságoknak előbb vagy utóbb mégis lesz hatásuk, és azok is elkezdeneek törődni a saját környezetükkel, akik eddig kivonták magukat alóla. Igaz ugyan, hogy a környezettudatos életmód egyelőre önként vállalható, de nincs már messze az az idő, amikor majd senki sem bújhat ki alóla.

Ha mindenki felfogja, hogy nem elég csak a saját udvarát és portáját tisztán tartani, hanem a távolabbi területeket is a sajátjaként kell tisztelnie. Nem az a megoldás, hogy az otthonunktól pár száz méterrel vagy kilométerrel odébb

illegális szeméttlerakók felszámolására, de ez önmagában nem elegendő ahhoz, hogy tiszta, élhetőbb környezetben éljünk, ha hagyjuk, hogy a fenyegető szeméthegek újra meg újra ellepjék a várost. Ha tiszta várost szeretnénk, mindenkinek ki kell vennie a részét a hulladék biztonságos elhelyezéséből.

Mi pedig abban bízunk, hogy ezzel kapcsolatban hamarosan témát válthatunk, mert elfogynak lapunkból a szeméthyegyeket bemutató, csúnya fotók, és csak szép, tiszta környezetről adhatunk számot az érdeieknek.

B. E.

+1 év garancia
csak a nyílt hétvégen!

Peugeot Adnikék

Nyílt hétvége **Január 24-25.**

**peugeot
TESZTAUTÓK
ajándék áron!**

Modell	Ár	Kedvezmény	Garancia
107 akció	335 000 Ft	kedvezménytel, 1 995 000 Ft-tól	+1 év gyártói garanciával
Partner Tepee akció	550 000 Ft	kedvezménytel, 3 140 000 Ft-tól	+1 év gyártói garanciával
207 akció	540 000 Ft	kedvezménytel, 2 349 000 Ft-tól	+1 év gyártói garanciával

Adni jó. Jót adni még jobb! Ezért döntöttünk úgy, hogy a Peugeot Adnikék nyílt hétvégéjén, január 24-én és 25-én rendkívül széles modellpalettánk minden tagja **használatos kedvezményrel** és személyautóinkat ráadásként még plusz **+1 év gyártói garanciával** kínáljuk Önnek. Peugeot Adnikék. Mert adni jó!

Részletek a Peugeot-márkakereskedésünkben és a www.peugeotpeta.hu oldalon.

Az ajánlatok január 24-én és 25-én ügyfélszolgálatunk nyitvatartási idejében érvényesek. A tesztverseny 107 motorral 3 ajtós Kibé 1.0 86 LE motorral, 207 motorral 3 ajtós Urban 1.4 75 LE motorral, a tesztverseny Partner Tepee motorral pedig Confort 1.6 116V 90 LE motorral folytatódik. A kedvezmény maximális mértékétől függően változhat. Az ajánlatok elterjedése nem garantált. A tesztverseny részleteiről további információkat kérhet az ügyfélszolgálatunkon. A tesztverseny részleteiről további információkat kérhet az ügyfélszolgálatunkon. A tesztverseny részleteiről további információkat kérhet az ügyfélszolgálatunkon.

Az ajánlatok és a tesztverseny részleteiről és feltételeiről további információkat kérhet az ügyfélszolgálatunkon. A tesztverseny részleteiről további információkat kérhet az ügyfélszolgálatunkon. A tesztverseny részleteiről további információkat kérhet az ügyfélszolgálatunkon.

PEUGEOT PÉ-TA, 2030 Érd, 6-os út 23. km, Tel.: 06-23/521-620, www.peugeotpeta.hu