# WORKSHOP Haka pro muže

**Haka je původní maorský bojový tanec, který tančili Maoři před bitvou s nepřítelem, aby ho zastrašili. Je doprovázen akustickými projevy tanečníků, pokřikem doprovázeným gestikulací rukou, podupáváním, křikem, grimasami, vyplazováním jazyku, vykulováním očí a podobně. Můžeš ho znát od All Blacks, kteří jí tančí na začátku každého zápasu ragby.**

**Workshop proběhne pod vedením zkušeného Tomáše Hovorky z Prahy a trvá cca 2-3 hodiny. Bude se konat v sobotu 11.11.2023 od 14:00 hod. v sále na Filipovci v Doubravici. Cena workshopu je 500 Kč. Omezená kapacita. Svoji účast potvrď do konce září Jardovi Zábranskému a příp. pro více info použij kontakt: Zabransky74@seznam.cz, nebo tel. 724707300**

## Co se můžeš na workshopu naučit:

- **tanec haka, který můžeme následně společně další měsíce rozvíjet a kultivovat již bez Tomáše Hovorky**
- **rozvoj týmového/kmenového ducha**
- **pracovat s potlačeným vztekem a agresivitou**
- **práce s mužskou energií**