

# ТАНЕЦ — ЭТО ЖИЗНЬ, ДРАЙВ И БУРЯ ЭМОЦИЙ!

«Бальные танцы несут только положительные эмоции»

*Александр Песков, российский актёр театра и кино*

Татьяна Гончарук

**Д**ля меня танец — это экспрессия и драйв... Это лавина чувств и буря эмоций... Это сама жизнь... А с чем ассоциируется танец у вас?

С самых древних времён танцевальные движения играли немаловажную роль в жизни людей. Так, в древности танец был неотъемлемой составляющей различных ритуальных обрядов племенных народов. Античные философы считали, что показателями хорошего образования является умение человека прекрасно петь и танцевать. А американский певец Джеймс Браун был убеждён, что любую проблему на свете можно решить танцуя. Время меняется. Но и сегодня к занятиям танцами не угас интерес. Скорее наоборот — желающих научиться танцевать с каждым днём становится всё больше и больше. Ведь современный ритм жизни диктует нам необходимость заниматься не только своим бизнесом, профессией, работой (пускай и очень любимыми), но и требует развить в себе умения расслабляться и наслаждаться жизнью. Отличным способом отвлечься от насущных проблем, зарядиться энергией, завести новые знакомства и совершенствовать своё тело станут для вас занятия танцами или фитнесом. Тем более, как утверждает одна африканская пословица, если вы умеете говорить — вы вместе петь, если вы умеете ходить — вы вместе танцевать. В этом деле главное — желание, и положительный результат не заставит себя долго ждать.

Столица просто изобилует разнообразными предложениями танцевальных школ и студий. Неуди-

вительно, что у желающего научиться танцевать встаёт вопрос «Куда пойти и что выбрать?». Мне представляется единственный выход из этой ситуации — ходить и пробовать всё, что предлагают друзья, знакомые, СМИ и Интернет. Наше издание также решило провести небольшое расследование в этом вопросе. Итак, преследуя идею совершенствования своего тела, я записалась на пробные занятия во всевозможные танцевальные студии и фитнес-центры. Перепробовала много — то тренер не нравится, то график занятий не подходит, то залы слишком маленькие. В какой-то момент мне даже казалось, что мои поиски ни к чему не приведут. Коллеги говорили, что я слишком требовательная к себе, родственники советовали оставить поиски и успокоиться, а друзья всё смеялись, не веря, что подходящая по всем параметрам для меня студия таки существует. Но она всё же существует. В живописном уголке Киева, на Подоле, я нашла это счастье. Первый звонок в танцевальную студию BIG Dance вселял надежду — мне ответил приятный женский голос. Я записалась на бесплатное пробное занятие. Жду вечера, чтобы отправиться в студию. Наконец-то час X настал. Приезжаю, поднимаюсь на шестой этаж — меня с улыбкой встречает администратор. Невольно обращаю внимание на интерьер студии — он выполнен в неоклассическом стиле и создаёт атмосферу уюта и тепла. Занятие проходит в одном из залов, который оформлен в современном дизайне с паркетным покрытием и оборудован централизованной вентиляционной системой и системой кондиционирования. Что порадова-

ло, так это множество окон, из которых открывается потрясающий вид на красавец Днепр, Труханов остров, Андреевскую и Катериновскую церкви, Владимирскую горку. Пытаюсь уловить и повторить движения, которые показывает тренер. Сложновато! Но кое-что получается. Постоянное внимание со стороны преподавателя и его поддержка ободряли меня в течение всего занятия. К концу урока я убедилась в том, что здесь работают настоящие профессионалы — тренер не только владеет техникой выполнения упражнений, умеет доходчиво объяснить, но и знает основы физиологии и физических ресурсов организма. После занятия, окрылённая, я бегу утолить жажду к бару с напитками, а затем в гардеробную — переодеться!

Уверена, что в студии танца BIG Dance каждый может найти себе занятие по душе — бальные танцы, восточные танцы (танец живота), восточная танцевальная аэробика, йога, стрип-данс, бодискулп+стретчинг, латина, сальса, пилатес, спортивные бальные танцы для детей, свадебный танец. Занятия проходят как в небольших группах (и это существенное преимущество), так и индивидуально по всем направлениям. С вами работают профессиональные и опытные тренеры, которые постоянно совершенствуют свой уровень. Гибкий график занятий и оплата с системой скидок не могут не порадовать. К тому же студия постоянно проводит вечера танцев и организывает соревнования, победителем которых можете стать и вы. Так что успехов всем желающим приобщиться к миру танцев, дерзайте и никогда не останавливайтесь на достигнутом!



## BIG DANCE

СТУДИЯ ТАНЦЮ



ЕЛІТНА СТУДІЯ ТАНЦЮ BIG DANCE

БАЛЬНІ ТАНЦІ ДЛЯ ДОРОСЛИХ · СПОРТИВНІ БАЛЬНІ ТАНЦІ ДЛЯ ДІТЕЙ  
ЛАТИНА · САЛЬСА · СТРІП-ДАНС  
СХІДНІ ТАНЦІ (ТАНЕЦЬ ЖИВОТА) · СХІДНА ТАНЦОВАЛЬНА АЕРОБІКА  
ЙОГА · БОДІСКУЛЬПТ · СТРЕТЧІНГ · ПІЛАТЕС  
ВЕСІЛЬНИЙ ТАНЕЦЬ

НА ВАС ЧЕКАЮТЬ КОМФОРТНІ УМОВИ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД!