

JANUAR 2026

PON

TOR

SRE

ČET

PET

5	9:00 MOJA LJUBLJANA	6	9:30 SAHADŽA MEDITACIJA	7	11:00 ORIENTALSKI PLES	1	PRAZNIK	2	PRAZNIK
10:00 TAI QI IN QI GONG	14:00 DRUŽABNE IGRE-REMI	15:00 BRIDŽ	8	9:30 SLOVENŠČINA Z MARINO	9:00 SHENG ZHEN				
12:00 ČUDEŽNA MATEMATIKA	16:30 AKTIVNOSTI ZA OTROKE	18:00 SPONTANA MEDITACIJA-SAHAJA JOGA	11:30 SLOVENŠČINA Z ALENKO	11:00 ANGLEŠČINA V PESMI					
14:00 SLOVENŠČINA Z ALENKO	17:30 PLESNO - GIBALNA AKTIVNOST	14	12:30 FELDENKRAIS	16:30 KONVERZACIJA V RUŠČINI					
12	9:15 MOKSA - TOPLOTA KI ZDRAVI	9:30 KONVERZACIJA V ANGLEŠČINI	18:00 POLNOVREDNA PREHRANA V LETU 2026	16	9:00 SHENG ZHEN				
10:00 TAI QI IN QI GONG	9:30 SAHADŽA MEDITACIJA	13:00 ŠIVANJE IN KVAČKANJE	15	10:00 ŠOLA SPOMINA	12:30 FELDENKRAIS				
10:15 TEČAJ RISANJA IN SLIKANJA	14:00 DRUŽABNE IGRE-REMI	15:00 BRIDŽ	11:30 SLOVENŠČINA Z ALENKO	16:30 KONVERZACIJA V RUŠČINI					
14:00 SLOVENŠČINA Z ALENKO	16:30 AKTIVNOSTI ZA OTROKE	18:00 SPONTANA MEDITACIJA-SAHAJA JOGA	18:00 GIBANJE V LETU 2026	23	9:00 SHENG ZHEN				
19	17:30 PLESNO - GIBALNA AKTIVNOST	21	11:00 RAZMIGAJMO MOŽGANE	11:00 ANGLEŠČINA V PESMI					
10:00 TAI QI IN QI GONG	9:30 SAHADŽA MEDITACIJA	13:00 ZNAKI STVARNIKA NA POTI	22	9:30 SLOVENŠČINA Z MARINO	13:00 ŠELINKA				
10:15 TEČAJ RISANJA IN SLIKANJA	16:30 AKTIVNOSTI ZA OTROKE	13:00 PETJE	10:00 JOGA	16:30 KONVERZACIJA V RUŠČINI					
12:00 ČUDEŽNA MATEMATIKA	17:30 PLESNO - GIBALNA AKTIVNOST	15:00 BRIDŽ	14:00 TKM	30	9:00 SHENG ZHEN				
26	20	18:00 SPONTANA MEDITACIJA-SAHAJA JOGA	29	9:15 HOLISTIČNA ORODJA PROTI STRESU	13:00 RAZMIGAJMO MOŽGANE				
10:00 TAI QI IN QI GONG	9:15 KREPITEV LEDVIC V ZIMSKIH MESECIH	28	9:30 SLOVENŠČINA Z MARINO	16:30 KONVERZACIJA V RUŠČINI					
10:15 TEČAJ RISANJA IN SLIKANJA	9:30 SAHADŽA MEDITACIJA	11:00 ORIENTALSKI PLES	10:00 JOGA						
14:00 SLOVENŠČINA Z ALENKO	16:30 AKTIVNOSTI ZA OTROKE	12:00 OSNOVE LOGOTERAPIJE	11:30 SLOVENŠČINA Z ALENKO						
		15:00 BRIDŽ	14:00 PAMETNI TELEFONI						
		18:00 SPONTANA MEDITACIJA-SAHAJA JOGA							

✉ alenka.brajnik@cene-stupar.si ☎ 030 603 310

✉ mira.jakupaj@cene-stupar.si ☎ 031 600 410



Pokukaj v našo brošuro na spletu:



Kuharska delavnica



Gibalna aktivnost



Ustvarjalna aktivnost



Skrb zase



Jezikovna delavnica



Miselna aktivnost



Osebnostna rast

Napovednik aktivnosti JANUAR

Večgeneracijski center Ljubljana+ **N'S PLAC** je osrednji prostor zbiranja, informiranja in srečevanja na Cene Štupar - CILJ. Hkrati v okviru N'sga PLACA vsak mesec potekajo najrazličnejše aktivnosti za odrasle, mladostnike in otroke. Če se želite družiti, spoznavati zanimive ljudi, se osebno opolnomočiti, poskrbeti za zdravje, kvalitetnejše življenje, se naučiti česa novega ali ohraniti in obnoviti že pridobljeno znanje, se nam pridružite na kateri od delavnic. Toplo vas bomo sprejeli!

Vse delavnice so za udeležence **BREZPLAČNE,
PRIJAVE pa OBVEZNE!**



PRIJAVE NA AKTIVNOSTI SPREJEMAMO NA:

✉ mira.jakupaj@cene-stupar.si ☎ 031 600 410 ✉ alenka.brajnik@cene-stupar.si ☎ 030 603 310



Sofinancira
Evropska unija

**10:00****UČILNICI 14 IN 15****VSAK PONEDELJEK**

TAI QI IN QI GONG

Ste se kdaj vprašali, zakaj so mojstri taj čija in či gonga dobrega zdravja in jasnega uma tudi pri 100 letih? Odgovor vam bo podal Boris, mojster iz Rusije, ki se že 20 let ukvarja s taj čijem in či gongom, izvedeli pa boste tudi marsikaj novega o zdravem življenjskem slogu.

Vadba bo do spomladanskega časa potekala v naših prostorih, lahko pa se nam pridružite tudi preko ZOOM povezave, ki vam jo ob prijavi pošljemo na vaš email naslov.

**10:00****UČILNICI 14 IN 15****ČET, 22. in 29. 1.**

JOGA NA CELOSTEN NAČIN

Povežite svoje telo in duha ter se celostno razgibajte, umirite in predihajte svoje telo. Joga na celosten način vključuje raznovrstne klasične asane, yin položaje ter druge dihalne in fizične vaje za optimalen razteg mišic, vezivnega tkiva in sklepov. Aktivirali boste tudi določene akupresurne točke in se zazibali v sproščeno stanje meditacije. Manjkala ne bo niti prijetna glasba.

S seboj prinesite podlogo za vadbo!!!

mira.jakupaj@cene-stupar.si

031 600 410

alenka.brajnik@cene-stupar.si

030 603 310



ČETRTEK, 8. 1.

METODA FELDENKRAIS: MEDENICA

Novo leto začenjamo z medenico. Vsak gib, ki ga medenica naredi, se odrazi tudi nekje drugje v telesu. Bolj ko bomo te povezave ozavestili, bolj jih bodo telo in možgani začeli uporabljati.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.



PETEK, 16. 1.

METODA FELDENKRAIS: MEDENICA, 2. DEL

Nadaljujemo z spoznavanjem medenice in njenih povezav z drugimi deli telesa. Na primer z nogo. Bolj ko so medenica in nogi uigrani, bolj stabilen in mehek bo naš korak.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.

**11:00****UČILNICA 6****SRE, 7. in 28. 1.**

ORIENTALSKI PLES

Delavnica je odlična priložnost za vse, ki želite obuditi svojo ženstveno plat, izboljšati gibljivost ter uživati v orientalskih ritmih. Prilagojeno popolnim začetnikom in za vse starosti.

Potrebujete podlogo za vadbo, pijačo za odžeejanje in pas za orientalski ples (če ga imate) ali trikotno ruto.

**17:30****UČILNICA 6****TOR, 6., 13. in 20. 1.**

PLESNO GIBALNA AKTIVNOST

Delavnica je namenjena vsem, ki se radi gibate ob glasbi, v prostoru v skupini, sami ali v dvoje. Delavnica se prične s (krajšim) ogrevanjem, raztezanjem telesa. Ogreti in pripravljeni, se bomo podali v plesni svet, spoznali bomo osnove gibanja v prostoru in različne plesne tehnike, glede na želje udeležencev.

Pridite v športnih copatih.

 **16:30** **UČILNICA 2****VSAK TOREK**

AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Delavnice za **predšolske** otroke bodo temeljile na interaktivnih aktivnostih, kjer bomo preko igre, gibanja, pogovora in ustvarjalnosti, spoznavali učinkovite tehnike pomnjenja, učenja, vedoželjnosti, spoznavanja sebe in lastnih čustev ter snovanja kvalitetnih odnosov zaupanja. Aktivnosti tako spodbujajo čustveni in inteligentni razvoj otrok ter razvijajo pomembne kompetence, veščine in znanja, ki so potrebne za zdravorazumsko in srečno življenje tudi v kasnejših obdobjih življenja.

 **9:30** **UČILNICA 20****VSAK TOREK**

SAHADŽA MEDITACIJA

V današnjih časih potrebujemo sprostitev, zato vas vabimo, da se nam pridružite pri meditaciji. Začutite življenjsko energijo v sebi, postanite sam svoj guru! Sahadža joga je posebna vrsta meditacije in ni telovadba.

Vse se dogaja spontano, učinki pa so takojšnji. Na svojih dlaneh boste takoj začutili stanje vaših energetskih centrov in kanalov.



18:00



UČILNICA 2

ČETRTEK, 8. 1.

POLNOVREDNA PREHRANA V LETU 2026

Novo leto je najboljši čas, ko si zastavimo zdrave cilje za prehrano, ki temelji na hranilnih vrednostih in ne samo na količini zaužitij kalorij. Pridružite se nam na predavanju, ki vas bo v dveh šolskih urah motiviral, da si naredite zdrav in kvaliteten načrt prehrane za leto 2026. Z vami bo Orna Ba Kunst.



18:00



UČILNICA 2

ČETRTEK, 15. 1.

GIBANJE V LETU 2026

Predavanje je namenjeno ljudem, ki potrebujejo usmeritev ter praktične napotke, kako čim bolj izkoristiti prosti čas.

Prijazno vabljeni vsi, ki si želite v (svoj) vsakdan vključiti še več gibanja. Z vami bo Orna Ba Kunst, ki vam bo pomagala tudi pri praktičnih izvedbah načrtovanja gibanja.

Delavnica traja 2 šolski uri.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310

**9:00****UČILNICA 2****VSAK PETEK**

SHENG ZHEN

Premikanje v Sheng Zhen Meditaciji je elegantno in nežno; vsaka kretnja ima svoje značilnosti. S temi premiki iščemo ravnotežje Yin-a in Yang-a. Na ta način se izboljša ravnotežje tudi v odnosu med človekom in naravo. Gre tudi za vez med qi-jem in umom. Znan je koncept, da je um tisti, ki premika qi. Torej energija sledi mislim. To je koristna praksa, ki sčasoma vodi do globlje izkušnje. Sčasoma um postane eno z umirjenostjo, odprtostjo srca. Qi preprosto teče skozi naše telo brez težav.

Bogdan Bajc, učitelj Sheng Zhen Meditacije, nas bo popeljal z besedo in gibi v svet Sheng Zhen Meditacije.

**18:00****UČILNICA 2****VSAKO SREDO**

SPONTANA MEDITACIJA - SAHAJA JOGA

Začutite življenjsko energijo v sebi, sprostite se ob meditaciji. Sahaja Joga je posebna tehnika meditacije, ki nas popelje preko mentalnih, čustvenih in fizičnih aktivnost. Omogoča nam doseči življenjsko ravnovesje in se osvoboditi stresa. Blagodejno vpliva tudi na zdravje. Vse se dogaja spontano in učinki so takojšnji. Stanje meditacije brez misli dosežemo spontano, brez naporov in brez kontrole misli, s pomočjo naše notranje energije. Sahaja joga je meditacija, ni telovadba in za obisk tečaja ne potrebujete nobenih pripomočkov.

mira.jakupaj@cene-stupar.si

031 600 410

alenka.brajnik@cene-stupar.si

030 603 310

**9:15****UČILNICA 2****TOREK, 13. 1.**

MOKSA - TOPLOTA, KI ZDRAVI

V treh urah boste osvojili starodavno kitajsko moksibustijo – varno tehniko ogrevanja telesa z naravnimi palčkami iz divjega pelina, ki jo boste po delavnici lahko uporabljali doma zase in za svoje bližnje. Moksa odpravlja mraz, vlago in sluz iz telesa, krepi imunski sistem, izboljšuje prekrvavitev, lajša bolečine v sklepih in hrbtu, pomaga pri hormonskih težavah, neplodnosti, utrujenosti ter težavah z dihalni. Na delavnici boste spoznali, kako moksa deluje, katere točke in predele ogrevati za največji učinek ter kako jo varno izvajati tudi pri otrocih in med nosečnostjo (z prilagoditvami).

**9:15****UČILNICA 2****TOREK, 27. 1.**

KREPITEV LEDVIC V ZIMSKIH MESECIH

V TKM (Tradicionalni kitajski medicini) so ledvice vir življenja – ko so šibke, nas zebe v križu, smo utrujeni, imamo težave s hormoni, plodnostjo, kostmi, lasmi, sluhom in voljo do življenja. V treh urah boste osvojili preproste vsakodnevne metode za krepitev ledvic: hrana, napitki in začimbe, ki grejejo ledvice, raztezna vaja za meridian ledvic in mehurja, samo-masaža križa, stopal in ušes, ključne energetske točke, volneni pasovi, moksa in grelna vrečke, dnevna rutina in spalni ritual za zimsko obdobje.

mira.jakupaj@cene-stupar.si

031 600 410

alenka.brajnik@cene-stupar.si

030 603 310



9:15



UČILNICA 2

ČETRTEK, 29. 1.

HOLISTIČNA ORODJA PROTI STRESU

Holistična orodja za obvladovanje in preprečevanje stresa.

Vabimo vas na praktično delavnico, na kateri bomo spoznali učinkovite holistične pristope za zmanjševanje stresa in ohranjanje ravnovesja v vsakdanjem življenju.

Skozi preproste in takoj uporabne tehnike – zavestno dihanje, manualne in energetske vaje ter nasvete glede prehrane – boste pridobili orodja, s katerimi lahko hitro umirite tako telesni kot čustveni odziv na stres.

Dolgoročna izpostavljenost stresu namreč slabi imunski sistem, vpliva na prebavo, povzroča telesno in čustveno izčrpanost ter povečuje tveganje za številne zdravstvene težave. Zato je pomembno, da stres obravnavamo celostno – na ravni telesa, uma in energije.

Na delavnici boste med drugim:

- spoznali, kako že nekaj globokih, zavestnih vdihov takoj aktivira parasimpatični živčni sistem in zniža raven stresnih hormonov,
- preizkusili preproste manualne in energetske tehnike za takojšnje sproščanje napetosti,

dobili praktične napotke, kako s pravilno izbiro hrane podpreti telo pri odpornosti proti stresu.

Delavnica je namenjena vsem, ki želite v svoje življenje vpeljati učinkovita, naravna in dolgotrajno delujoča orodja za boljše počutje in večjo odpornost.



**14:00****UČILNICA 2****ČETRTEK, 22. 1.**

TKM S PRAKTIČNIMI PRIMERI

TRADICIONALNA KITajsKA MEDICINA

Telo je samoohranitveno in pozna načine kako stres uravnati, vendar če mu ne pomagamo, telo s časom opozori z bolečino.

Na delavnici, bomo spoznali miselne procese in akopresurne točke, po katerih se lahko masirate in telesu omogočite vsakodnevno olajšanje, dvignete imunski sistem in aktivirate nove možganske poti.

**14:00****UČILNICA 2****ČETRTEK, 29. 1.**

UPORABA PAMETNIH TELEFONOV

Na delavnici boste spoznali kako lahko uporabimo androidne žepne računalnike vsakodnevno, da bodo služili potencialu, ki ga imajo.

Nadaljevali bomo z raziskovanjem uporabe aplikacije viber in uporabo e-maila.



10:00



UČILNICA 2

ČETRTEK, 15. 1.

ŠOLA SPOMINA

Aktivirajte svoje možgane in se nam pridružite pri urjenju spomina, odziva in samorefleksije. Vodena šola spomina vključuje različne verbalne, fizične, miselno-logične ter kreativno-interaktivne vaje in igre, ki pozitivno vplivajo na kognitivne funkcije, čustva in počutje.



11:00/
13:00



UČILNICA 6

SRE, 21. in PET, 30. 1.

RAZMIGAJMO MOŽGANE

Vabljeni na druženje in razgibavanje možganov z različnimi vajami, ki vas bodo spodbudile, da boste možgančke pripravili do »dela na obratih« in obenem poskrbeli za krepitev spomina.

Prijava je možna le na en termin, saj bo vsebina ista!



15:00



UČILNICA 3

VSAKO SREDO

BRIDŽ

Vstopite v svet Bridža - igre, ki združuje logiko, strategijo in druženje ob kartah.

Na sproščen in zabaven način se boste naučili osnov, da boste lahko že na prvi delavnici odigrali svojo prvo igro.



14:00



UČILNICA 2

TOR, 6. in 13. 1.

DRUŽABNE IGRE - REMI

Pridružite se nam pri igranju igre s kartami - **REMI**, kjer boste lahko klepetali z drugimi udeleženci in uživali v sproščenem vzdušju.

Lahko pa prinesete tudi svojo najljubšo igro, nam jo predstavite in zabavo delite z drugimi.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



PON, 5. in 19. 1.



12:00



UČILNICA 14

ČUDEŽNA MATEMATIKA

Študij je privilegij. Lotiti se ga je treba načrtno in odgovorno. Ne zato, ker mediji razglašajo, da je urjenje možganov koristno v boju proti demenci in ker strokovnjaki poudarjajo, da socialna komponenta pomembno vpliva na kakovost življenja. Marveč predvsem zato, ker nas nekaj zanima, vznemirja in privlači. Ker nam odkrivanje neznanja, razvozlanje ugank in razkrivanje skrivnosti predstavlja izziv, ki nam in našim bližnjim omogoča rast, razvoj in napredek. Ker se zavedamo, da lahko z verodostojnim znanjem in preverjenimi izkušnjami koristimo sebi, svoji družini in družbi. Tega se dobro zavedamo tudi pri učenju matematike.



PONEDELJEK, 5. 1.



9:00



NOVI TRG 2

MOJA LJUBLJANA: ZEMLJEPISNI MUZEJ

Za zidovi manjšega muzeja se skrivajo najrazličnejši zemljevidi, ki se nanašajo na slovensko ozemlje in sosednje dežele od 16. stoletja do danes, kartografska dela, redki primerki atlasov, globusi in drugo gradivo (razglednice, fotografije, bakrotiski, statistični podatki, knjige). Seznanili se bomo z razvojem geografske stroke in si ogledali tehnično opremo ter pripomočke, ki so jih raziskovalci uporabljali pri svojem terenskem in kabinetnem delu pred uveljavitvijo digitalne kartografije.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



13:00



UČILNICA 9 - KUHINJA

PETEK, 23. 1.

ŠELINKA

Pripravljali bomo krepko zimsko enolončnico značilno za Goriško Primorsko Slovenijo. Krepčilna juha vsebuje zelenjavo gomoljev (krompir, gomolj zelene), ki se jo dobi pozimi.

Sladica, ki se pripravi hitro, pričara pa neskončen dober okus.

Z Vami bo Ula Hriba Babinski.



13:00



UČILNICA 4

SREDA, 21. 1.

PETJE

Vabljeni na pevsko delavnico vsi, ki radi ljubiteljsko in amatersko prepevate.

Poleg petja, se bomo tudi družili, zabavali in uživali v dobri glasbi ter sčasoma poskusili usvojiti tudi večglasno petje.

**12:00****UČILNICA 2****SREDA, 28. 1.**

OSNOVE LOGOTERAPIJE

Z logoterapijo se bomo srečevali 1x mesečno. Po prvem, uvodnem srečanju, kjer smo spoznali kaj je logoterapija in se srečali z njenimi osnovami, bomo tokrat nadaljevali z njenimi temeljnimi koncepti in termini.

Kaj je smisel življenja? Ali ima tudi trpljenje smisel? Kaj je v življenju bistveno in resnično pomembno? Razvijali bomo misli na te in podobne teme.

Logoterapija dobesedno pomeni zdravljenje duševnosti z odkrivanjem smisla (gr. logos – smisel, therapeuein – zdraviti). Glavna značilnost tega psihoterapevtskega pristopa je usmerjenost k smislu, ki postavlja v ospredje človekovo svobodno voljo, odgovornost in voljo do smisla.

**13:00****UČILNICA 6****SREDA, 21. 1.**

ZNAKI STVARNIKA NA POTI

Prepoznavajte znate Stvarnika na svoji poti.

Kako se pravilno odločiti? Na koga se obrniti za pomoč?

Stvarnik nam vedno pomaga, pošilja nam znake.

Naučite jih se prepoznati in pravilno razložiti.

mira.jakupaj@cene-stupar.si

031 600 410

alenka.brajnik@cene-stupar.si

030 603 310



16:30



UČILNICA 2

VSAK PETEK

KONVERZACIJA V RUSKEM JEZIKU

Pridružite se nam na pogovornih uricah ruskega jezika. Na delavnici bomo premagali jezikovno oviro, razširili besedni zaklad ter govorili o različnih zanimivih temah v ruščini. Z vami bosta Anastasija (Nastja) in Elizaveta (Liza). Lepo vabljeni k prijavi.

Začetno znanje ruščine je obvezno!



9:30



UČILNICA 2

SREDA, 14. 1.

KONVERZACIJA V ANGLEŠKEM JEZIKU

Improve your language speaking abilities by working in pairs and small groups.

Na delavnici simuliramo resnične izkušnje, ki nam pomagajo pri učenju in razvijanju angleških znanj, potrebnih za vsakodnevno življenje. Pridružite se dr. Ferryu Stepančiču, kjer boste z uporabo pogovornih lekcij, uporabe novih fraz in idiomov ter igranjem vlog izboljšali vaše pogovorne sposobnosti.

Začetno znanje angleščine je obvezno!



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



14:00/11:30



UČILNICA 2

VSAK PON in ČET

SLOVENŠČINA Z ALENKO

Pogovorne urice v slovenščini bodo potekale dvakrat v tednu, **PRIJAVITE SE LAHKO SAMO NA EN TERMIN**. PONEDELJEK 5., 12. in 26. 1. ob 14.00 uri **ALI** ČETRTEK 8., 15. in 29. 1. ob 11.30 uri, **NE pa na oba dneva!** Srečevali in utrjevali bomo znanje slovenskega jezika. Delavnice so namenjene predvsem priseljencem, ki imajo osnovno predznanje slovenskega jezika vsaj na ravni A1. Delavnica traja 1,5 ure.

V ponedeljek, 19. 1. in četrtek, 22. 1. delavnice NI!



9:30



UČILNICA 20

VSAK ČETRTEK

SLOVENŠČINA Z MARINO

Sem Marina iz Rusije. Ponujam pomoč pri pripravi na izpit iz slovenščine za začetnike. Lahko vam pomagam usvojiti osnove in se bolje pripraviti na izpit. Dobrodošli tudi na konverzacijo v slovenskem jeziku oziroma na pogovor v slovenščini.

Delavnice NI v četrtek 15. 1.!

mira.jakupaj@cene-stupar.si

031 600 410

alenka.brajnik@cene-stupar.si

030 603 310



PET, 9. in 23. 1.

ANGLEŠČINA V PESMI

Bi radi izboljšali svojo angleščino na sproščen in zabaven način? Vas veseli petje? Potem so te delavnice kot nalašč za vas. Prva delavnica v novem letu bo v znamenju ene največjih skupin vseh časov – The Beatles. Skupaj bomo prepevali njihove legendarne uspešnice in spoznavali besedila. Drugo delavnico pa bomo posvetili čarobnemu svetu škotskih ljudskih pesmi. Naučili se bomo nekaj lepih tradicionalnih napevov. Pridite tudi, če morda ne znate angleško in tudi, če mislite, da ne znate peti. Važno je, da se bomo imeli lepo, ko bomo skupaj peli in uživali v sproščenem vzdušju. Angleščina v pesmi, zabava v srcu.



SREDA, 14. 1.

ŠIVANJE IN KVAČKANJE

Vabljeni na šivanje in kvačkanje pa lastnih željah.

S seboj prinesite šivalni stroj, če ga imate in šivanke za šivalni stroj. Lahko pa tudi šivalni pribor, šivanke za ročno šivanje, šiviljski trak, svinčnik, kredo in nekaj za ošilit kredo, dva paketa bucik in kar potrebujete za vaše šivanje ali kvačkanje.



10:15



UČILNICA 6

PON, 12., 19. in 26. 1.

TEČAJ RISANJA IN SLIKANJA

Tečaj risanja in slikanja je praktično in teoretično zasnovan.

Tečaj bo zajemal osnove risanja po opazovanju. Ukvarjali se bomo s kompozicijo, likovnim prostorom, prostorskimi ključi in perspektivo. Risali bomo v različnih tehnikah. Tečaj zajema tudi predavanja o likovni umetnosti- risbi in individualne korekture ter usmerjanja k pravilnemu pristopu praktičnega obravnavanja likovnega dela.

Beležka _____

✉ mira.jakupaj@cene-stupar.si ☎ 031 600 410 ✉ alenka.brajnik@cene-stupar.si ☎ 030 603 310



Spletna verzija brošure



Cene Štupar

**I FEEL
SLOVENIA**



**Sofinancira
Evropska unija**