



# Nikol Mikesková

Motto: *Nezapomínejme, že i to, co máme nyní, bylo kdysi předmětem naší touhy.*

Tanečnice, choreografka, moderátorka a lektorka Centra Tance. Především však člověk s neuvěřitelnou životní energií a úsměvem na tváři. Nikol je jednou z předních lektorek Centra Tance. Během svého působení naučila tanečním krokům mnoho klientů, připravila choreografie pro spoustu tanečních vystoupení, moderovala mnoho tanečních akcí, založila a vede několik úspěšných tanečních skupin.

## **Jak ses dostala k tanci, a lektorování?**

Tanec se mi líbil už ve školce, kdy mě babička vzala na balet Romeo a Julie. Tehdy jsem zírала na baletky s otevřenou pusou a hned od druhého dne jsem si stále hrála na Julii. Nutno ale podotknout, že jsem byla v pohybech podstatně těžší a hluchnější než ona.

Když se tanec stane vaším životním stylem, je to podle mě jen krůček k lektorování. Robin Sharma v jedné své knize napsal: *Každé malé dítě ví, co v životě dělat. Už jako děti si hrajeme na činnosti, pro něž jsme stvořeni. Jen se pak v průběhu života, odchýlíme někdy v důsledku tlaku společnosti, od této dráhy.* Nemůžu se s tímto výrokem jinak než ztotožnit. Jako dítě jsem si hrála na lektorku, choreografku, moderátorku a tanečnici. To vše dnes dělám. První taneční skupinu jsem si založila v devíti letech a do Centra Tance jsem kdysi jako sedmnáctiletá přišla na takovou lektorskou brigádu. Dnes se žívím v podstatě jenom tancem.

## **Jaký vidíš rozdíl, když učíš lidi v kurzu a na individuálních lekcích?**

Kurz s hodně lidmi umožňuje velmi tvůrčí prostředí. Každý přijde s vlastními představami, otázkami, domněnkami apod.. Sladit celou skupinu – tempem nebo komunikací je někdy velkou výzvou. A zároveň se tím otevírá nekonečně mnoho možností, jak se lekce může vyvinout. Nečekaný vývoj může být samozřejmě i na jakékoli individuální lekci. Tam se ale více zaměřujeme na konkrétní otázky jednoho/dvou lidí, takže ten záběr je užší a pro účastníky/účastnice je lekce psychicky i fyzicky náročnější. Individuální lekce je ale rozhodně vždy šitá více na míru.

## **Jaké bývají nejoblíbenější tance snoubenců, podléhají modním trendům?**

Se snoubenci se věnuji většinou dvěma typům tanců. S někým připravujeme jen klasický romantický úvodní tanec v podobě





blues, waltzu, valčíku atd. S většinou se ale snažíme dát dohromady mix písní, kdy skladbami chceme odvyprávět i jejich příběh nebo se snažíme minimálně zvolit písně, které je oba baví, které mají oba rádi. I když je každý pár specifický, stejně jsou písně, které se v tancích opakují. Z klasických to bývají hodně songy z Pomády, Hříšného tance, Pretty woman. Ze současných trendů bych vyzdvihla hlavně Eda Sheerana, kterého ode mne žádalo přes léto asi pět párů.

#### **Zažila jsi nějaký kuriozní zážitek při přípravě snoubenců na novomanželský tanec?**

No ano. Připravovala jsem například jeden pár z Norska. Ti si zavolali v pátek, že svatbu mají příští pátek a chtěli se sejít v pondělí, středu a čtvrtek. Když jsem se jich ptala, proč se berou v Praze, vysvětlili mi, že se jim Praha líbila na fotkách, a tak jsou tady. To mě hodně překvapilo.

Nebo jsem kdysi měla na lekcích pána, který začal chodit sám a chtěl se naučit tančit a zhubnout, aby získal zpátky svou přítelkyni, kterou chtěl požádat o ruku. Měli jsme asi dvacet lekcí samostatně a pak začal chodit se svojí snoubenkou a najednou co se nestalo, my jsme připravovali svatební tanec.

#### **Ohlas od páru Filipa a Simči, kteří se brali letos v červenci:**

„Profesionálně natrénovaný svatební tanec byl zlatý hřeb večera, který nikdo nečekal a udělal na všechny mnohem větší dojem než investice do lokality. Nikol přišla již na první hodinu s úplnou choreografií a sestřihem písní, které nám hned sedly a dokázala z nás za 3 hodiny udělat nového Johnnyho a Baby z Hříšného tance. Minimálně jsme také nasadili brouka do hlavy všem slečnám, které plánují svatbu po nás.“ Filip a Simča :-)

**centrum tance**  
POHYBEM KE ZDRAVÍ A KRÁSE

•  
svatební tanec na míru (dle požadavků klienta)

•  
individuální lekce tanců – párové i sólové

•  
cvičební programy – fitness & cardio, body & mind

•  
pravidelná výuka různých tanečních stylů, pilates, jógy a mnoho dalšího

•  
víkendové pobytu a dovolené s tancem

•  
taneční vystoupení

•  
vzdělávací a školicí programy akreditované MŠMT ČR

•  
řada výhod pro naše nové i stávající taneční nadšence

•

**TO VŠE JIŽ 20 LET V NAŠICH SÁLECH V PRAZE A BRNĚ.**

[www.centrumtance.cz](http://www.centrumtance.cz)  
[info@centrumtance.cz](mailto:info@centrumtance.cz)