

PIEŚŃ MA MOC. Od zarania dziejów towarzyszyła wszystkim najważniejszym aspektom życia człowieka. Pomagała zacieśniać relacje międzyludzkie, rozbrzmiewała podczas prac codziennych, wreszcie pozwalała nakreślić przestrzeń sakralną.

WARSZTATY UWOLNIJ GŁOS mają na celu obudzenie naszej ludzkiej, głębokiej potrzeby do „wybrzmiewania”, zarówno indywidualnego jak i wspólnego. Pomagają znaleźć wewnętrzne, niczym nieskrępowane źródło ekspresji, będące kluczem do usłyszenia siebie, w naszej pędzącej i przebudźcowanej rzeczywistości.

PIEŚNI TRADYCYJNE to melodie powstałe w miejscu, gdzie wyrażane emocje szukały innej drogi niż sama mowa. Po wrót za pomocą właśnie tych dźwięków do naszych korzeni pozwala na doświadczanie czegoś więcej aniżeli samą pracę nad emisją głosu. To zarówno indywidualna droga jak i wysublimowana w dzisiejszych czasach forma integracji, bo **nic tak nie otwiera i nie łączy jak wspólny śpiew.**

Uczestnicy pracują nad:

- rozluźnieniem ciała i przełamaniem wewnętrznych barier
- poprawnym i swobodnym oddechem
- uwalnianiem głosu i emisyjnym otwarciem
- przekazywaniem emocji poprzez śpiew
- śpiewem w grupie, wspólnym wybrzmiewaniem
- pogłębieniem znajomości polskich pieśni tradycyjnych i pieśni polskich mniejszości etnicznych

- WARSZTATY -

Uwolnij głos

PIEŚNI TRADYCYJNE
I EMISJA GŁOSU



Dla kogo?

DLA MIESZKAŃCÓW ŚRÓDMIEŚCIA, KTÓRZY W WOLNEJ OD MIEJSKIEGO PĘDU PRZESTRZENI, CHCĄ ZGŁĘBIĄĆ NATURĘ WŁASNEGO GŁOSU, OTWORZYĆ SIĘ NA WSPÓLNE WYBRZMIEWANIE I ŚPIEW. ŚPIEW, KTÓRY POMAGA WRÓCIĆ DO WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU, UCISZYĆ GONITWĘ MYŚLI I PRZEDĘ WSZYSTKIM – WALCZYĆ ZE STRESEM, NA KTÓRY MIESZKAŃCY DUŻYCH MIAST SĄ WYJĄTKOWO NARAŻENI.

IŁOŚĆ SPOTKAŃ: 8 X 2H

+ KONCERT UCZESTNIKÓW WIEŃCZĄCY WARSZTATY

CENA: 4000 ZŁ

- KONTAKT -

karolina.skrzynska@gmail.com

+48 604 567 739

**Karolina
Skrzyńska**

- PROWADZĄCA -

Wokalistka, autorka muzyki i tekstów, trenerka wokalna i arteterapeutka. Swój głos rozwijała na wiele sposobów, trenowała śpiew operowy, *śpiewokrzyk*, chłonęła także specyfikę śpiewu orientalnego w Turcji. Związana z Międzynarodowym Ośrodkiem Praktyk Teatralnych „Gardzienice”. Jest laureatką wielu konkursów i festiwali, w tym nagrody imienia Czesława Niemena na festiwalu w Opolu. W swojej autorskiej muzyce (albumy *W oddali* i *Palcem po wodzie*) nawiązuje silnie do polskiej muzyki tradycyjnej, jej słowiańskiej duszy, nie skupia się jednak na muzycznej rekonstrukcji, a tworzeniu nowej jakości, nieznającej podziału kulturowego i stylistycznego. Od 8 lat współpracuje ze Stowarzyszeniem K40, gdzie prowadzi zajęcia teatralne i artystyczne dla seniorów i dzieci z niepełnosprawnością intelektualną. Jako stypendystka Ministra Kultury napisała książkę *U źródła - o sile naturalnego śpiewu*. Książka czeka na wydanie.