

Take over your body

Zapraszamy na warsztaty "Wszędzie masz ciało" prowadzone przez Aleksandrę Ziomek i Basię Cieślewicz oraz "Głos na zawołanie" prowadzone przez Alicję Trandę i Tomasza Hołubowicza, w ramach projektu Take Over.

Warsztaty "Wszędzie masz ciało"

data: 10 grudnia (Sobota)

godzina: 17:30 - 19:30

miejsce: scena Art_Inkubatora w Fabryce Sztuki w Łodzi, ul. Tymienieckiego 3

prowadzenie: Aleksandra Ziomek, Basia Cieślewicz

wiek uczestników: warsztat dla młodzieży

czas: 2 godziny

UWAGA! Koszt: 20 zł od uczestnika

rezerwacja miejsc: chorea.warsztaty@gmail.com

Jak nauczyć się kontroli nad swoim ciałem? Który mięsień należy napiąć, aby poruszyć określone partie ciała? Do czego moje ciało jest zdolne? Twoje ciało to niesamowity instrument, z którego korzystasz każdego dnia! Proponujemy warsztaty, które umożliwią doświadczenie własnego ciała w jak największym stopniu, a także pogłębią jego świadomość. Dzięki użyciu technik rozciągania, a także elementów pilatesu i anatomii, zaprezentowanych na warsztacie, otrzymasz konkretną dawkę wiedzy, aby zacząć kształtować świadomość swojego ciała i odzyskać nad nim kontrolę!

Są to warsztaty dla początkujących, mile widziane osoby, które nie boją się ruszać. ;)

Na warsztaty prosimy zabrać wygodny, nie krępujący ruchów strój do ćwiczeń fizycznych, matę do ćwiczeń, a także kartkę oraz coś do pisania.

WAŻNE INFORMACJE!!!

Koszt warsztatów "Wszędzie masz ciało" wynosi 20 zł od uczestnika.

Płatność za udział w warsztatach przyjmujemy wyłącznie gotówką, przed rozpoczęciem wydarzenia.

Maksymalna ilość osób to 25.

Zapisy na warsztaty prowadzi Teatr CHOREA

mailowo: chorea.warsztaty@gmail.com

W mailu prosimy podać tytuł i datę warsztatu oraz dane uczestników (imię i nazwisko).

System rezerwacji miejsc zamykamy o godz 18:00, w dniu poprzedzającym wydarzenie.

Warsztaty "Głos na zawołanie"

data: 11 grudnia (Niedziela)

godzina: 17:00 - 18:30

miejsce: sala warsztatowa w niskim budynku Fabryki Sztuki w Łodzi, ul. Tymienieckiego 3

prowadzenie: Alicja Tranda, Tomasz Hołubowicz

wiek uczestników: warsztat dla młodzieży

czas: 1,5 godziny

UWAGA! Koszt: 20 zł od uczestnika

rezerwacja miejsc: chorea.warsztaty@gmail.com

Zawsze chciałeś nauczyć się śpiewać, ale nigdy nie wiedziałeś od czego zacząć? Próbujesz wykrzesać z siebie jakiś dźwięk, ale wychodzi z Ciebie jakieś dziwne stworzenie, do którego nie chcesz się przyznać? Kolejne warsztaty z cyklu TAKE OVER YOUR BODY, tym razem naszym celem jest opanowanie naszego głosu. W trakcie warsztatów nauczycie się w jaki sposób rozgrzewać, kolejno, ciało, twarz oraz głos, aby być w stanie rozwijać swoje wokalne możliwości. Będziemy także pracować nad oddechem, który jest jednym z najbardziej kluczowych czynników, jeżeli chodzi o wydobywanie z siebie dźwięków i kontrolę nad nimi. Marzyłeś o śpiewie? Nic prostszego, wystarczy zacząć!

Są to warsztaty dla początkujących.

WAŻNE INFORMACJE!!!

Koszt warsztatów "Głos na zawołanie" wynosi 20 zł od uczestnika.

Płatność za udział w warsztatach przyjmujemy wyłącznie gotówką, przed rozpoczęciem wydarzenia.

Maksymalna ilość osób to 15.

Zapisy na warsztaty prowadzi Teatr CHOREA

mailowo: chorea.warsztaty@gmail.com

W mailu prosimy podać tytuł i datę warsztatu oraz dane uczestników (imię i nazwisko).

System rezerwacji miejsc zamykamy o godz 18:00, w dniu poprzedzającym wydarzenie.

Tomasz Hołubowicz

w imieniu Take Over Project, Teatr Chorea