

[zobacz galerię zdjęć z pierwszego spotkania \(08.02.2020\) →](#)



Sobota 8 lutego 2020r.

4 godziny podróży przez muzykę, głos i ciało do świata relaksu i dobrej zabawy.

Moi drodzy, w ostatnim czasie sporo osób pyta o zajęcia związane z emisją głosu dla dorosłych. Wiele szczególnie kobiet jest zainteresowanych tym tematem. Postanowiłam wyjść Wam naprzeciw i zorganizować takie spotkanie, na którym będzie i emisja głosu i ćwiczenia oddechowe i praca z ciałem. Te wszystkie elementy są nieodłącznie związane z wydobywaniem dźwięków.

Jeśli od dziecka kochasz śpiewać, lubisz słuchać muzyki, pracujesz głosem, lub zwyczajnie dużo mówisz to może zechcesz dołączyć. A może uważasz, że się do tego nie nadajesz, że nie masz głosu, że słoń Ci nadepnął na ucho. Może pojawia się myśl, że aby śpiewać prawidłowo (szczególnie publicznie) trzeba mieć głos wyszkolony. Może też nie lubisz siebie słuchać i nie lubisz swojego głosu. Może ktoś kiedyś Cię w tym temacie wyśmiał, lub powiedział coś bardzo przykrego. Tym bardziej przyjdź i dobrze się z nami baw i rozwijaj. Ten czas ma być nie tylko zdobywaniem nowej wiedzy, czy formą relaksu i odkryciem swojego głosu na nowo, ale co najważniejsze odskocznią od codziennych obowiązków i spotkaniem w przyjaznym gronie. Kieruję to wydarzenie głównie do kobiet a któż to wie, może i jakiś Pan zechce dołączyć.

To nie jest zaproszenie na nudny wykład, ale też nie jest to typowa nauka, czy szkolenie.

Zaintrygowałam? Zainspirowałam? Jeśli tak to super!

Spotkanie prowadzone będzie w niewielkiej grupie max 10 osobowej.
Inwestycja w swój rozwój to 88 PLN.

Uwaga to nie wszystko!!! W tej cenie przygotowałam coś specjalnego!

Specjalnie dla wszystkich uczestników na zakończenie godzinna praktyka jogi ze wspaniałą i cudownie wysportowaną Anną Brzezińską.

Ania może być Państwu dobrze znana. Na prawobrzeżu Szczecina prowadzi zajęcia w klubach sportowych jak również w ciepłe miesiące na osiedlu Kijewo przy Jelenim Stawie zajęcia na świeżym powietrzu pod hasłem trenujebolubie.pl

Kilka słów od Ani:

„Wieczorna praktyka jogi”

Zapraszam na łagodną praktykę jogi, skoncentrowaną na wyciszeniu i rozluźnieniu. Praktyka jest skierowana do osób początkujących, ale również do osób na każdym poziomie zaawansowania, chcących się wyciszyć, zrelaksować, popracować z ciałem i oddechem w kierunku rozluźnienia. Skupimy się na pracy z biodrami i kręgosłupem, relaksując mięśnie spięte najczęściej w wyniku siedzącego trybu życia; zaczniemy od koncentracji na oddechu i przygotowaniu ciała do pracy, a następnie wykonamy sekwencję asan (pozycji), pozostając w każdej z nich na dłużej. Praktykując jogę zwracamy szczególną uwagę na oddech i bycie "tu i teraz"; ruchy są łagodne i zgodne z oddechem. Poruszamy się w granicach wyznaczanych przez nasze ciało, słuchając go uważnie - dlatego ta praktyka jest dla każdego. Joga w aspekcie ruchowym - to mój prywatny fizjoterapeuta - uwalnia mnie od napięć i zabezpiecza przed kontuzjami w sporcie, który uprawiam od lat. Różnica między jogą a zwykłym rozciąganiem/ćwiczeniami stabilizująco-wzmacniającymi polega na tym, że w jodze staramy się zachować więcej uważności w tym, co robimy, koncentrując nasze ruchy wokół oddechu. Jest to praktyka, w której wykorzystujemy zarówno ruch, jak i bezruch - jedno i drugie stanowi rodzaj medytacji, w której odnajdujemy siebie. Joga w aspekcie filozoficznym jest mi szczególnie bliska, bo uczy bycia obecnym w tym momencie życia, w którym się jest, akceptacji "tu i teraz" i bycia dobrym dla innych i dla siebie.

Zabierz ze sobą:

- uśmiech i dobry nastrój
- butelkę wody
- wygodny strój
- matę do jogi lub karimatę lub kocyk (dodatkowo poduszkę)

Jeśli z różnych powodów ta kwota inwestycji jest dla Ciebie za wysoka a bardzo Ci zależy by być, skontaktuj się ze mną (odrzuć nieśmiałość i zakłopotanie).

Zgłoszenia proszę kierować najlepiej w formie SMS na podany niżej numer telefonu bądź email.

tel. 501 207 467

agnieszka(@)singerton.pl

Miejsce: Przy Szkole SINGERTON – Sala baletowa.

Początek spotkania godz. 16.00*

* Ostatecznie informacja odnośnie godziny rozpoczęcia zostanie podana w okolicach 4-5 lutego 2020r.

Pozostało mi na koniec tylko zaprezentować swoją osobę dla tych, co mnie nie znają :) W tym celu zapraszam na stronę: www.superduet.pl lub stronę szkoły: szkola.singerton.pl wchodząc na zakładkę o nas.