

## WARSZTATY DLA STUDENTEK I STUDENTÓW

### „Warsztat poprzez ciało do emocji ”

**Możliwe terminy:** 19 listopada 2022 godz. 9- 12

**Miejsce:** Siedziba Stowarzyszenia Śląskie Hospicjum Perinatalne, Nikiszowiec, ul. Św. Anny 10/2

**Prowadzący:**

**Katarzyna Rybok** –fizjoterapeutka, tancerz, choreograf, absolwentka specjalności choreografia i techniki taneczne na Akademii Muzycznej w Łodzi. W latach 2004- 2012 pracowała w Śląskim Teatrze Tańca jako specjalista ds. projektów społecznych oraz tancerz-pedagog prowadząc zajęcia taneczne edukacyjne oraz terapeutyczne. Pracowała w ośrodkach leczenia psychiatrycznego, z osobami z zaburzeniami emocjonalnymi towarzyszącymi w jednostkach chorobowych oraz zróżnicowanym poziomie niepełnosprawności. Od 2006 tworzy choreografie i spektakle teatru ruchu z udziałem tancerzy o alternatywnych możliwościach ruchowych oraz w różnym wieku, szczególnie z osobami, gdzie ekspresja twórcza była środkiem do samouzdrawiania.

**Adresaci:** studenci (max 15 osób)

Czas trwania warsztatu – 3 h

#### **Celem warsztatu jest przybliżenie uczestnikom następujących zagadnień:**

Warsztat taneczno-ruchowy oparty na technikach pracy z ciałem mający na celu dotarcie do wewnętrznych zasobów ekspresji ruchowej i emocjonalnej. Będziemy odkrywać potencjał do odblokowania napięcia tworzącego się w ciele pod wpływem różnych, często trudnych doświadczeń, rozbudzać wrażliwość na sygnały płynące z ciała, aby lepiej zrozumieć swoje zachowanie, potrzeby i umiejętności oraz stworzymy indywidualną drogę do rozwoju swojej siły i docenienia możliwości. Zwiększymy zdolność do odczuwania przyjemności, lekkości i radości. Wykorzystamy muzykę i ruch taneczny do pobudzenia wrażliwości i kreatywności, pracować z technikami leczenia oddechem, głosem i śmiechem. Zajęcia są dla tych, którzy pragną poczuć swoje ciało, jego moc oraz „wyjść z głowy” i kłębiących się w niej destrukcyjnych przekonań. Wszystko co potrzebne to wygodny strój sportowy, woda, chęć do działania i ciekawość odkrywania.