



# ARTE\_GŁOS

Warsztat świadomej pracy z głosem i ciałem!

Co sprawia, że nasz głos brzmi prawdziwie, głęboko i z siłą, której nawet nie podejrzewaliśmy? Jak znaleźć kontakt z własnym brzmieniem i emocjami, by przemawiać z lekkością, autentycznością i... sercem?

**Nie czeka Cię klasyczne szkolenie. To żywy warsztat doświadczeń, w którym każdy Uczestnik ma przestrzeń do odkrywania własnego stylu wyrażania siebie.**

Zapraszamy na warsztaty Arte\_Głos – prawdziwe pole doświadczeń świadomego mówienia i brzmienia, podczas którego każdy z Uczestników intensywnego treningu będzie miał okazję do opracowania własnego stylu pracy z głosem oraz zanurzenia się w procesie łączącym ciało, emocje i przekaz w jedno spójne brzmienie



# OPIS



01

*Arte\_Głos* to warsztat, który **budzi świadomość głosu** poprzez **pracę z ciałem, oddechem i relaksacją**. Uczestnicy łączą się ze swoim prawdziwym brzmieniem, odkrywając głos jako proces poznania siebie w wymiarze psychologicznym i duchowym.

Podczas warsztatu, uczestnicy uwalniają głos poprzez **ćwiczenia wokalne, rytmiczne, ruchowe i oddechowe**, co pozwala im poczuć i wyrazić emocje. Praca z ciałem pomaga zrozumieć napięcia i blokady wpływające na jakość głosu.

Dzięki ćwiczeniom z zakresu **emisji głosu i występów publicznych**, uczestnicy uczą się radzić sobie z tremą i integrują ciało, oddech, głos oraz ekspresję uczuć. Warsztat jest skierowany do osób pracujących głównie głosem, a także do tych, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę o pracy z głosem i poprawić jakość komunikacji.

*Arte\_Głos* to przestrzeń, w której uczestnicy odkrywają **autentyczność swojego brzmienia** i uczą się wyrażać siebie z pełną świadomością.

# PROGRAM



## BLOK

01

02

ĆWICZENIA INTEGRACYJNE

RUCH PRZY MUZYCE RELAKSACYJNEJ

ELEMENTY TAŃCA INTUICYJNEGO  
PRACA Z CIAŁEM

ODDECH (ELEMENTY WYKŁADU:  
ODDYCHANIE CAŁOŚCIOWE)

ĆWICZENIA GŁOSOWE

CIAŁO, ODDECH, EMOCJE

EMISJA GŁOSU (ELEMENTY WYKŁADU)

- ☆ **świadomość ciała** – techniki relaksacyjne, ruch, oddech, rozpoznawanie napięć
- ☆ zmiana samopoczucia dzięki relaksowi i rozluźnieniu – **ciało jako instrument**
- ☆ uwalnianie głosu poprzez **pracę z ciałem, oddechem i ruchem**
- ☆ oddech całościowy – pogłębianie oddechu w spoczynku i ruchu
- ☆ **praktyczne zastosowanie** technik emisyjnych w połączeniu z ruchem
- ☆ **świadomość** napięć i wpływu ciała na głos i emocje
- ☆ rozwój swobody w ekspresji głosowej i **integracja głosu z ciałem**

# PROGRAM

ciąg dalszy



BLOK

02

03

ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE

AKCENT WYRAZOWY

DYKCJA

WYPROWADZENIE GŁOSU (ELEMENTY  
WYKŁADU: EMISJA GŁOSU)

ĆWICZENIA WOKALNE

ŚPIEW GRUPOWY

SZTUKA WYRAŻANIA EMOCJI

- ☆ rozwijanie precyzji wypowiedzi, dbałość o dykcję i wyrazistość mowy
- ☆ **nabieranie świadomości rytmu i intonacji** w mowie i śpiewie
- ☆ uczenie się wyraźnej artykulacji w kontekście występów publicznych
- ☆ poznawanie technik prowadzenia głosu i doświadczanie jego uwolnienia
- ☆ **osiąganie lekkości i swobody głosu** dzięki pracy emisyjnej
- ☆ **otwieranie rezonansu głosu**
- ☆ rozumienie znaczenia emocji w komunikacji głosowej i scenicznej, **przełamywanie blokad** w wyrażaniu siebie

# PROGRAM

ciąg dalszy



BLOK

03

04

PSYCHOLOGIA GŁOSU  
(EMOCJE W GŁOSIE )

MOWA CIAŁA

STUDIUM PRZYPADKU

WYSTĄPIENIE PUBLICZNE,  
PREZENTACJA

KIEDY NAS SŁUCHAJĄ?

HIGIENA GŁOSU

RELAKSACJA PROWADZONA  
PODSUMOWANIE WARSZTATU

- ☆ rozumienie znaczenia i podłoża psychologicznego głosu w wystąpieniach publicznych
- ☆ uświadamianie sobie roli mowy ciała w przekazie mówionym
- ☆ **doświadczanie emocji** u siebie i obserwowanie ich u innych uczestników
- ☆ **uczenie się rozpoznawania tremy i poznawanie jej źródeł**
- ☆ **odczytywanie emocji w głosie** swoim i innych oraz dzielenie się refleksjami
- ☆ rozumienie potrzeby relaksacji, troski o głos i akceptacji jego naturalnego brzmienia
- ☆ doświadczanie połączenia z głosem poprzez ćwiczenia relaksacyjne

# O NAS



**MAJA SOKOŁOWSKA**

**Chórmistrzyni, specjalistka emisji i terapii głosu,** wykładowczyni akademicka. Ukończyła z wyróżnieniem pedagogikę o specjalności edukacja muzyczna w Akademii Pedagogicznej w Słupsku oraz studia podyplomowe z emisji głosu i chórmistrzostwa w Akademii Muzycznej w Bydgoszczy. Absolwentka studiów podyplomowych z psychologii klinicznej na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Od lat pracuje z głosem – wykłada emisję głosu, metodykę edukacji muzycznej i terapię głosu. Dyrygentka chórów, z którymi zrealizowała blisko 60 koncertów. Autorka książki *Głos drogą do siebie* oraz autorskiej metody pracy głosem. Nauczycielka śpiewu i animatorka kultury. Prowadzi autorskie zajęcia Droga głosu serca w Lira Centrum Rozwoju i Terapii poprzez Sztukę.



**MARTA KADŁUB**

Wsparcie merytoryczne i organizacyjne:

Aktorka, wykreowała ponad sześćdziesiąt ról teatralnych, od 2004 roku występuje na scenie oraz prowadzi warsztaty teatralne, teatroterapeutyczne, zajęcia teatralne dla dorosłych, warsztaty i zajęcia indywidualne z zakresu autoprezentacji i występów publicznych. **Założycielka Lira Centrum Rozwoju i Terapii poprzez Sztukę** w Gdyni. **Twórczyni marki Lira Sztuka i Rozwój** działającej na trójmiejskim rynku od 7 lat. Dyplomowana arteterapeutka, dyplomowany coach. Ukończyła studia podyplomowe „Taniec w terapii i rozwoju” na SWPS. Ukończyła akredytowany kurs pierwszego i drugiego stopnia Terapii Zorientowanej na Rozwiązaniach w Studium Terapii i Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach w Warszawie. Wykładowca akademicki.

05

# CENNIK



06

SPOTKANIE 4-GODZINNE  
SPOTKANIE INDYWIDUALNE

**7500 pln**

**200 pln / godz.**

**Do zobaczenia!**

Marta i Maja