# Kulturowa integracja przez ruch

4, 15 MAJA / DNI POLSKO-UKRAIŃSKIEJ KULTUROWEJ INTEGRACJI PRZEZ RUCH

14, 15 ТРАВНЯ / ДНІ ПОЛЬСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ КУЛЬТУРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ЧЕРЕЗ РУХ

Data: 14-15 V, godz. 10-18

Uczestnicy: Dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy

Zapisy: sekretariat@aoia.pl, tel: 42 633 26 41

МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: Академічний центр мистецьких ініціатив вул. Західня 54/56
РЕЄСТРАЦІЯ: sekretariat@aoia.pl або 42 633 26 41

Organizator: AOIA

SPOTKAJMY SIĘ. POZNAJMY SIĘ, DZIAŁAJMY – WSPÓLNIE

14, 15 MAJA / DNI POLSKO-UKRAIŃSKIEJ INTEGRACJI KULTUROWEJ PRZEZ RUCH

DWUDNIOWE, BEZPŁATNE WARSZTATY INTEGRACYJNE

ЗУСТРІНЕМОСЯ. ПОЗНАЙОМИМОСЯ. БУДЕМО ДІЯТИ - РАЗОМ

14, 15 ТРАВНЯ / ДНІ ПОЛЬСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ КУЛЬТУРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ЧЕРЕЗ РУХ

ДВА ДНІ БЕЗКОШТОВНИХ ІНТЕГРАЦІЙНИХ МАЙСТЕРКЛАСІВ

**HARMONOGRAM**

14.05 / sobota

10:00-11:30 – WARSZTAT PIEŚNI UKRAIŃSKICH / dla młodzieży i dorosłych / prowadzenie: Paulina Prychożdenko

13:00 – 15:00 – ARCHITEKTURA CIAŁA W PRZESTRZENI RELACJI /dla dorosłych / prowadzenie: Michał Ratajski

16:30 -18:30- PARKOUR / dla młodzieży/ prowadzenie: Kuba Adamowski

15.05 / niedziela

10:00 – 11:30 – WARSZTAT FAMILIJNY/ dla dzieci i opiekunów / prowadzenie: Aleksandra Łaba i Ewa Łukasiewicz

13:00 – 14:30 – TEATR ŁĄCZY/dla młodzieży / prowadzenie: Anna Ciszowska

16:30 – 18:00 – WIELOPOKOLENIOWY KRĄG KOBIET/ dla dorosłych/ prowadzenie: Katarzyna Tercz

**ГРАФІК**

субота, 14 травня
10:00-11:30 - МАЙСТЕРНЯ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ПІСЕНЬ / для молоді та дорослих / ведуча: Пауліна Прихожденко
13:00 - 15:00 - АРХІТЕКТУРА ТІЛА У ПРОСТОРІ ВІДНОСИН / для дорослих / ведучий: Міхал Ратайський
16:30 -18:30- ПАРКУР / для молоді / ведучий: Куба Адамовський

15 травня / неділя
10:00 - 11:30 - СІМЕЙНА МАЙСТЕРНЯ / для дітей та опікунів / ведучі: Олександра Лаба та Єва Лукасевич
13:00 - 14:30 - ТЕАТР ЄДНАЄ/ для молоді / ведуча: Анна Цішовська
16:30 - 18:00 - БАГАТОПОКОЛІННИЙ КРУГ ЖІНОК / для дорослих / ведуча: Катажина Терч

OPIS WARSZTATÓW

WARSZTAT PIEŚNI UKRAIŃSKICH - zajęcia będą przestrzenią do eksplorowania swojego głosu oraz odkrywania ścisłego i niezwykle fascynującego połączenia emisji z ruchem ciała. Dzięki przyjrzeniu się z bliska wyjątkowej siatce zależności w ludzkim organizmie - uczestnicy warsztatów będą mieli okazję oswoić się ze swoim głosem, objąć nad nim świadomą kontrolę oraz wykorzystać zdobyte umiejętności w praktyce - ucząc się pięknych pieśni ukraińskich. Zabierz ze sobą wygodny strój.

ARCHITEKTURA CIAŁA W PRZESTRZENI RELACJI - warsztat jest niczym innym, jak propozycją codziennej praktyki. Poświęcimy ten czas na uwagę dla siebie. Dla swego ciała, dla ruchu, dla umysłu, dla oddechu. Damy sobie czas dla integracji tych przestrzeni i świadomej obecności w ciele poprzez ruch. Pooddychamy. Poruszamy się. Pooddychamy ruszając się. Poruszamy się oddychając. Zabierz ze sobą: wygodny strój na zmianę (dres), ciepłe skarpety (będziemy ćwiczyć na boso), wodę do picia, dobre nastawienie i chęć ofiarowania czasu dla siebie.

PARKOUR – warsztat z aktywności ruchowej, polegający na pokonywaniu przeszkód terenowych z wykorzystaniem tylko naturalnych zdolności fizycznych uczestników. Praktyka Parkour to nie tylko ruch, to przede wszystkim narzędzie do budowania społeczności, terapia.

WARSZTAT FAMILIJNY - to przestrzeń kreowania swobodnego ruchu i zabawy nim, to czas i przestrzeń na spontaniczną aktywność z rodzicem, opiekunem, w tym na integrację poprzez wspólne działanie. Dzięki połączeniu wielu dziedzin twórczych takich jak taniec czy teatr planowane warsztaty stanowią ogromne pole do twórczej zabawy. Za pomocą starannie dobranych zadań ruchowych, uczestnicy będą mieli możliwość rozładowania napięcia oraz zwiększenia poczucia relaksu. Zabierz ze sobą: wygodny strój na zmianę i ciepłe skarpety.

TEATR ŁĄCZY - Warsztat teatralny nastawiony na integrację przez zabawę, w tym ćwiczenia

wyobraźni i ekspresji. Czy można się poznać bez użycia języka mówionego? Czy można się dobrze bawić pozawerbalnie? Czy można zbudować relację z nieznajomym? Ile można dowiedzieć się o sobie poprzez teatr? Teatr daje fantastyczne możliwości integracji, o czym przekonacie się sami, jeśli spróbujecie.

MIĘDZYPOKOLENIOWY KRĄG KOBIET - otulimy się siostrzanym wsparciem oraz zrozumieniem, doświadczymy kojącego działania tańca i muzyki oraz głębokiej relaksacji w bezpiecznej i przyjaznej przestrzeni. Zabierz ze sobą: wygodny strój na zmianę, ciepłe skarpety.

ОПИС МАЙСТЕРКЛАСІВ

МАЙСТЕРНЯ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ПІСЕНЬ – заняття стануть простором для пізнання свого голосу і відкриття захоплюючого зв'язку емісії голосу з рухом тіла. Завдяки уважній аналізі виняткової сітки залежностей у людському організмі учасники будуть мати нагоду задружити зі своїм голосом, навчитися над ним свідомо панувати та використають ті новонабуті вміння у практиці - навчаючись прекрасних українських народних пісень.
Забери з собою воду та вигідний одяг!

АРХІТЕКТУРА ТІЛА У ПРОСТОРІ ВІДНОСИН - майстерклас буде пропозицією щоденної практики. Присвятимо час на увагу для себе - для свого тіла, руху, розуму та дихання. Дамо собі час для інтеграції тих просторів та до свідомої присутності у тілі через рух. Подихаємо. Порухаємося. Подихаємо рухаючись. Порухаємося дихаючи.
Забери з собою вигідний одяг, теплі шкарпетки, воду, добрий настрій та охоту присвятити цей час собі!

ПАРКУР - майстер-клас з фізичної активності, який полягає на поконуванні перешкод з використанням лише природних фізичних здібностей учасників. Практика паркуру – це не тільки рух, але понад усе знаряддя до будування спільноти та терапія.

СІМЕЙНА МАЙСТЕРНЯ - це простір для створення вільного руху та забави ним, це час і місце для спонтанної діяльності з батьками, опікунами, а також на інтеграцію через спільні дії. Завдяки поєднянню багатьох творчих сфер, таких як танець чи театр, ці майстеркласи створюють чудове поле для творчої гри. Через ретельно підібрані рухові завдання, учасники матимуть можливість зняти напругу і посилити відчуття розслаблення.
Забери з собою вигідний одяг та теплі шкарпетки!

ТЕАТР ЄДНАЄ - театральний семінар, зосереджений на інтеграції через гру, включаючи вправи на уяву та експресивність. Чи можете ви пізнати один одного не використовуючи вербальної мови? Чи можна розважитися невербально? Чи можна побудувати релацію з незнайомим? Скільки можна дізнатися про себе через театр? Театр пропонує фантастичні можливості для інтеграції, про що переконаєтеся на майстеркласах.

БАГАТОПОКОЛІННИЙ КРУГ ЖІНОК - обіймемо себе сестерською підтримкою і розумінням, відчуємо заспокійливу дію танцю, музики та
глибоке розслаблення в безпечному та дружньому просторі.
Заберіть з собою вигідний одяг та теплі шкарпетки!