

# PROGRAM

## DNIA Z POLSKIM TEATREM TAŃCA Z POZNANIA

11 kwietnia 2015

11.00 – 13.00	<p><b>Warsztaty tańca współczesnego</b></p> <p><u>Opisy warsztatów:</u></p> <p><b>Agata Ambrozińska- Rachuta</b></p> <p><b>Body following</b></p> <p>Ogólnorozwojowy trening wzmacniający oparty na ćwiczeniach oddechowych antygravitacyjnych, rozluźniających mięśnie i stawy. Jego celem będzie m.in. umożliwienie świadomej i skutecznej pracy nad ciałem. Zajęcia wzbogacone będą elementami techniki barre au sol i pilates oraz ćwiczeniami rehabilitacyjnymi wspomagającymi ukrwienie układu motorycznego, jego uelastycznienie oraz rozciągnięcie.</p> <p><b>Paulina Wycichowska</b></p> <p><b>Contemporary dance</b></p> <p>Zajęcia taneczne zawierające autorskie zestawienie elementów z różnych technik tańca współczesnego (release, Limon, Cunningham, Graham) i innych metod treningu świadomości ciała (Pilates, joga, sztuki walki).</p> <p>Zajęcia polegają na organicznej rozgrzewce, następnie statycznych i dynamicznych ćwiczeniach wzmacniających umiejętności techniczne, wreszcie kończącym lekcję układem tanecznym. Mogą się w nich również pojawić zadania improwizacyjne i kreatywne. Warsztaty te oferują możliwość rozwijania wiedzy i doświadczenia ciała i jego ruchu w technice tańca współczesnego. Pogłębiają świadomość przestrzeni, dynamiki ruchu i drugiej osoby. Uczą organicznego, ekonomicznego operowania ciałem przy uwzględnieniu jego anatomicznych predyspozycji i bezpiecznego poruszania się na podłodze. Poruszają wyobraźnię i kreatywność uczestników poprzez wybrane odniesienia imaginacyjne i działania twórcze.</p>	Centrum Kultury i Czytelnictwa w Serocku, ul. Pułtuska 35, sala widowiskowa i sala audiowizualna
	Przerwa	

14.30 – 16.30	Warsztaty tańca współczesnego	Centrum Kultury i Czytelnictwa w Serocku, ul. Pułtуска 35,  sala widowiskowa i sala audiowizualna
	przerwa	
19.30	Wieczorny Pokaz  - Pokaz etiud - Zadania aktorskie ze świadomością ciała - reż. Tomasz Gęsikowski  - Podsumowanie warsztatów, pokaz multimedialny PTT z Poznania - Paulina Wycichowska  - Spektakl Polskiego Teatru Tańca z Poznania „Sumo”	Centrum Kultury i Czytelnictwa w Serocku, ul. Pułtуска 35,  sala widowiskowa
Ok. godz. 21.00	Wyjazd chętnych uczestników warsztatów do hotelu Geovita w Jadwisinie (spotkanie podsumowujące warsztaty – zapewniamy dobrą atmosferę i ciepły posiłek)  Uwaga - możliwość wykupienia noclegów: <b>specjalna oferta Hotelu Geovita – tylko dla uczestników warsztatów ☺</b> pokój 2-osobowy (50 zł/os. nocleg bez śniadania lub 60 zł/os. nocleg ze śniadaniem) lub pokój 1-osobowy (80 zł/os. nocleg bez śniadania lub 90 zł/os. nocleg ze śniadaniem)	Hotel Geovita w Jadwisinie, ul. Ogrodowa 31