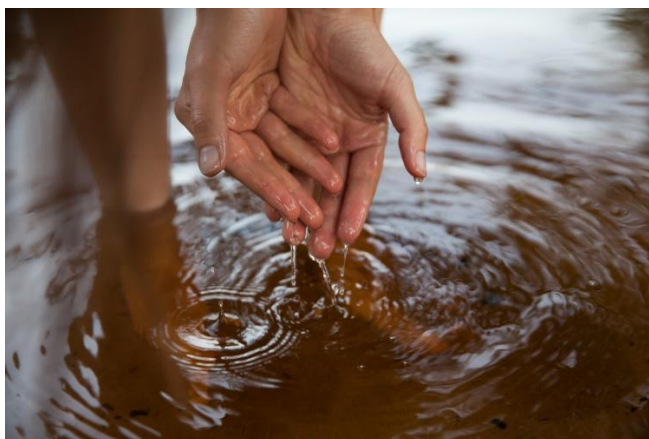


A i c i n ā j u m s gremdēties savā balsī kā apzinātības upē.



BALSS APZINĀTĪBA | *Free Voice Art* personalizētais kurss

18. janvāris – 22. marts, 2022. Tiešsaiste.

Visiem, kuri vēlas attīstīt savu balsi un paplašināt apzinātību par sevi.

- 10 grupas nodarbības tiešsaistē (1.5 h),
- 2 individuālās konsultācijas (50 min),
- Atgriezeniskā saite jūsu audio materiālam (reizi nedēļā, 10 nedēļas),
- Darba lapas ar vingrinājumiem patstāvīgam darbam,
- Kurša video ieraksti.

Dalībnieku skaits: 7 cilvēki // Dalības maksa: 360 Eur

Tiešsaistes kurss veidots tā, lai dalībnieki varētu veidot padziļinātas attiecības ar savu balsi apzināti un pakāpeniski, sekojot savam iekšējam tempam. Personīgā, intīmā vide dos iespēju gremdēties savas balss un dvēseles dziļumos, ļauties pieredzi paplašinošiem balss eksperimentiem vienatnē un dot sev laiku reflektēt par piedzīvoto. Individuālie mērķi, grupas prakse, diskusijas un kursa vadītājas personīgā atgriezeniskā saite radīs apstākļus regulārai un personalizētai pieejai sevis un savas balss izpētei, un efektīvai balss attīstībai. **Kurša saturs tiks pielāgots dalībnieku specifiskajām vajadzībām.**

KURSS SNIEGS:

Iespēju atklāt savas balss potenciālu brīvā un autentiskā skanējumā;

Praktiskus, ērti pielietojamus instrumentus patstāvīgai balss attīstīšanai;

Padziļinātas zināšanas un pieredzi par jūsu balss saistību ar jūsu iekšējo pasauli;

Telpu un laiku, lai nonāktu saiknē ar sevi – savām domām, emocijām un sajūtām;

Atbrīvotības, miera un enerģijas sajūtu personīgajai dzīvei un biznesam.

JŪS IEGŪSIET:

Individualizētu pieeju un atbalstu jūsu balss mērķiem;

Spēcīgāku klātesamības sajūtu runājot un dziedot;

Pašpārliecinātību un drosmi brīvi izpausties ar balsi;

Vingrinājumu paketi veselīgam, labskanīgam vokālam un runas balsij;

Pieeju saviem iekšējiem radošajiem resursiem piepildošai dzīvei;

Izpratni par jūsu balss spēku un nozīmīgumu.

KURSA SATURS:

Balss un ķermeņa atbrīvošanas prakses / Veselīga balss iesilde un atpūtināšana / Balsi un elpas pārvaldi nostiprinoši vingrinājumi / Balss fizioloģija un higiēna / Balss un emocionalitāte / Balss meditācijas / Balss improvizācijas / Klusums kā ietvars balss apzinātībai / Regulāra refleksija par procesu un balss attīstību.

KURSA NORISE:

18.01 - 22.03.2022. Desmit grupas nodarbības katru otrdienu pl. 18:30 – 20:00 Zoom platformā, divas individuāli sarunātas konsultācijas kursa sākumā un beigās, audio ierakstu analīze WhatsApp vai Telegram ziņās, izdales materiāls patstāvīgam darbam un video ieraksts pēc katras nodarbības.

PIETEIKŠANĀS:

- Rakstiet: freevoiceart@gmail.com līdz 14. janvārim
- Saņemiet rēķinu un iemaksāriet reģistrācijas maksu 50 Eur;
- Tiekamies pirmajā individuālā konsultācijā laika posmā līdz 17.01 (pēc šīs tikšanās Jums ir iespēja pārdomāt);
- Samaksāriet atlikušo dalības maksu 310 Eur līdz 18.janvārim;
- Sākam kursu 18. janvārī tiešsaistē (Zoom platformā).

Piebilde: kursa dalībnieki var būt ar dažādu pieredzes līmeni darbā ar balsi. Svarīgākais ir vēlme iedziļināties sevī, darbā un spēt strādāt arī patstāvīgi.

Jautājumu gadījumā, rakstiet freevoiceart@gmail.com vai zvaniet +371 29765381 (Dana Indāne-Surkiene)

DANA INDĀNE-SURKIENE | *FreeVoiceArt*

Brīvās balss improvizācijas māksliniece, dziedātāja, balss atbrīvošanas kursu autore.

10 gadus vada balss atbrīvošanas un attīstīšanas kursus Latvijā un ārvalstīs;

30 gadus piedalās un veido koncertus, performances un stardisciplināras izrādes skatuves mākslā;

15 gadus praktizē pašizzināšanas un apzinātības prakses;

20 gadu pieredze kultūras, mākslas un sociālu projektu veidošanā un vadīšanā.

Akadēmiskā izglītība // Maģistra grāds Laikmetīgajā balss improvizācijā (Igaunijas Mūzikas un Teātra akadēmija); Maģistra grāds Teātra mākslā (Latvijas Kultūras akadēmija); Bakalaura grāds programmā “Starpkultūru sakari” (Latvijas Kultūras akadēmija).

Papildus izglītība // Pedagoģijas kurss RPIVA; Psiholoģijas kursi un semināri Transpersonālās izglītības institūtā; Performances māksla Roskildes universitātē Dānijā; Balss atbrīvošanas kursi un apmācības pie speciālistiem no Krievijas, Lietuvas, Igaunijas, Zviedrijas, Itālijas, ASV u.c.

Dana ir balss semināru un kursu autore - **“Balss kā biznesa instruments”, “Dabiskās balss atbrīvošana”, “Brīvā balss improvizācija”, “Klātesamība un performance skatuves mākslā”, “Balss - ceļvedis iekšup” u.c.** Apmācības ietver runas mākslu, vokālu, publisko uzstāšanos, kustību un apzinātības prakses.

Pasniegusi lekcijas, vadījusi kursus un konsultācijas Latvijā un ārvalstīs – Jāzepa Vītola Latvijas Mūzikas akadēmijā, Latvijas Universitātē, Biznesa, mākslas un tehnoloģiju augstskolā RSIBA, Rīgas Stradiņa universitātē, Latvijas Kultūras akadēmijā, kā arī Igaunijas Teātra un Mūzikas akadēmijā, Kanāriju salu Mūzikas konservatorijā, Transpersonālās izglītības institūtā Latvijā un Spānijā, Transpersonālās psiholoģijas konferencēs Grieķijā, Rumānijā, Igaunijā, Čehijā u.c.

Ilgstoša sadarbība mākslas un izglītības projektos izveidojusies ar Publiskās runas institūtu “Oratore”, Latvijas Performances mākslas centru, performanču grupu IDEAGNŌSIS, Rīgas Starptautisko īsfilmu festivālu “2ANNAS”, Resursu centru sievietēm “Marta”, Džeza akadēmiju Kauņā.

Nozīmīgākie mūzikas un teātra mākslas projekti – mūzikas albums “Gaidību dziesmas”/“Songs of Mother and Field” (2021), brīvās balss improvizācijas koncerti, fiziskā teātra performances, muzikālā apvienība “Balssbalss”, koncertizrāde “Dvēseļu izlaušanās” ar vīru kori “Gaudeamus”, mūzika “Ideagnosis” performanču mākslas izrādēm.

CV: <https://www.freevoiceart.com/wp-content/uploads/2021/08/CV-Dana-Indane-Surkiene-2021-08-English.pdf>

Instagram: danaindane.freevoiceart <https://linktr.ee/freevoiceart>