



## SIEVIETES BALSS UN SEKSUALITĀTE.

Poēzija, prakses, performance.

Četras nodarbības gada griezumā, kuras caurvīs sievietes simboliskais pārdzimšanas stāsts mītā par Persefoni.

7. maijs 10.00 - 17.00

1. Sieviete savā resursā.

Vieglums, prieks, rotaļīgums.

Pavasaris. Plaukt.

... jūlijs

2. Sieviete savā kodolā.

Sieviete pazemē, briedums.

Vasara. Ziedēt.

... septembris

3. Sieviete savā dabā.

Sieviete viedumā, ikdienā.

Rudens. Nest augļus.

... novembris

4. Sieviete savā klusumā.

Dzīle. Nomiršana. Jauns sākums.

Ziema. Esība.

Kopā ar balss improvizācijas māksliniecī, autorprogrammu vadītāju Danu Indāni-Surkieni un seksualitātes poēzijas pētniecī, sertificētu iegurnā un intīmo muskuļu treneri Redžinu Lauru ir tapusi sadarbība - nodarbības klātienē, kur balss satiek sievietes seksualitāti un mijiedarbojas.

---

◆ Pirmā tikšanās 7. maijā (nākamie datumi tiks precizēti):

Viena diena dzīva prieka Tavam ķermenim un sievietes hormonālajai sistēmai.

Atklāsim un baudīsim savu autentiskumu caur balsi un seksualitāti kā piepildošu, radošu un līdzsvarozošu spēku, kas mums pieejams ik dienu.

Pirms Persefoni nolaupīja pazemes dievs Aīds, viņas magnētiskais skaistums atklājās tās dabiskumā, izzinošā rotaļīgumā un spēles priekā.

Mūsu pirmā tikšanās būs veltīta Persefones tīrā skaistuma atklāšanai sevī - tieši tā, kā Tev no dabas tas ir paredzēts.

Ja esi nogurusi no situācijām un sajūtām, kas nemitīgi kairina Tavu nervu sistēmu - nomāktība, bezspēcība, neizlēmība, šaubas, mazvērtības sajūta vai nemitīga trauksme - mēs aicinām Tevi satikties un veldzēties sievišķīga rotaļīguma, dauzonīga dzīvesprieka un ķermeniska radošuma oāzē.

Šī būs viena diena klātienē ar lielu iedvesmu, enerģijas lādiņu un laimes hormonu aktivizāciju. Ar elpas, kustības un balss atbrīvošanas praksēm.

Intuitīvā ķermeņa un balss poēzija un Tava spontānā, radošā performatīvā esība ļaus Tev atkal sajūst to, kas īstenībā esi - pāri ikdienas lomu un pienākumu slāņiem.

Vienas dienas pavasara nodarbībā Tu iegūsi:

- ◆ kvalitatīvu un saudzīgu, pieredzē pārbaudītu sievietes dvēseles kopšanu,
- ◆ uzdevumus un prakses, kas atraisīs enerģiju, dzīvesprieku un radošumu,
- ◆ organisku un dabisku veidu, kā atgriezties savā augumā un baudīt to,
- ◆ praktiskus dabiskās balss un iegurnā atbrīvošanas rīkus.

Vieta: Rīga, Ģertrūdes iela 27

Laiks: 7.maijs, 2022, 10:00 – 17:00

Dalības maksa: 85 Eur.

Vietu skaits: līdz 20 dalībniecēm.

◆ Piesakies rakstot privāti ziņu. ◆

E-pasts: [freevoiceart@gmail.com](mailto:freevoiceart@gmail.com), IG:@Dana Indāne-Surkiene @Laura Redžina Bartonika

Vai zvani: +371 29765381 (Dana)