



(III) Rudens tikšanās. 29.oktobrī.

Balss un intimitāte. Poēzija. Prakses. Performance.

Mūsu nākotnes redzējums ir sievietes, kas runā savas sirds valodā, uztur saikni ar sevi, veido un īsteno patiesu, atklātu komunikāciju savā ģimenē, darbā, kopienā.

@sirds_esme aicina uz trešo tikšanos, aktualizējot sievietes esību ģimenē, attiecībās un biznesā, paliekot saiknē ar savu kodolu un dzīvības enerģiju.

Tiekamies 29. oktobrī Rīgā, izbaudot apzinātu saskarsmes mākslu, kas balstīta veselīgā pašapziņā, apzinātā intimitātē, saskaņā ar sava ķermeņa cikla ritmiem un brīvas balss spēku.

Dienas tēmas:

// Kā ar elpas, balss un pieskāriena palīdzību ikdienas sajūst sevi? Kā ikdienas darbībām piedot apzinātības un iekšējas poēzijas dziļumu?

// Kā plānot darbus un pasākumus, cienot savu sievietes ķermeņa ciklu? Kā ikdienā uzturēt sevi saiknē ar savu seksualitāti? Kādi ir mani baudas un resursu atjaunotnes avoti un kā tiem piekļūt?

// Kā veidot apzinātu saskarsmi ģimenē, kopienā un biznesā? Kā just savas balss spēku sarunā ar otru cilvēku? Kā izkopt balsi tā, lai tā pasaulei ik dienas atspoguļotu Tavas dvēseles un sirds gudrību?



Kas Tevi sagaida?

Sarunas no sirds uz sirdi.

Balss un ķermeņa apzinātības prakses.

Intuitīvā skaņa un poēzija – sevis sajušanai un baudīšanai.

Simboliskas performances – sava spēka un autentiska radošuma atraisīšanai.

Ko Tu iegūsi/apgūsi:

Spēcīgu sevis izjūtu, kas aktivizēta caur seksualitāti un balss skaņu;

Praktiskus rīkus atvērtības un jutīguma uzturēšanai darbā un attiecībās;

Autortehnikas, kas attīsta intīmu, magnētisku klātesamību mijiedarbībā ar apkārtējiem;

Atbildes uz Taviem jautājumiem par sievietes balsi, intimitāti un seksualitāti.

KAM? Sievietēm, kuras daudz iegulda sevi attiecībās un/vai ģimenē, aktīvi veido savu biznesu un vēlas saglabāt saikni ar sevi, esot darbā vai korporatīvajā vidē.

KAS VADA? Dana Indāne-Surkiene (balss atbrīvošanas kursu autore, improvizācijas māksliniece) un Redžina Laura (apzinātas sievietes intimitātes konsultante).

KAD UN KUR? 29.10.2022. 09:00 – 17:00, Rīga, Love Home, Puškina iela 4.

DALĪBAS MAKSA: 90 Eur.

KĀ PIETIEKTIES? Rakstot ziņu Instagram vai Facebook (PM vai @sirds_esme), kā arī uz e-pastu: freevoiceart@gmail.com vai laura.rasalila@gmail.com līdz 22.oktobrim. Vietu skaits ierobežots.



Dana Indāne – Surkiene (Latvija/Lietuva) ir balss attīstīšanas kursu autore, lektore un brīvās balss improvizācijas māksliniece. Ieguvusi maģistra grādu teātra mākslā un laikmetīgajā balss improvizācijā, studējusi dažādas balss tehnikas, kā arī ilgstoši apguvusi apzinātības, psiholoģijas un performances mākslas zināšanas. Kopš 2011. gada Dana kā vieslektore pasniegusi vairākās Latvijas augstskolās, vadījusi kursus un meistarklases korporatīvajā un pieaugušo izglītības vidē, kā arī regulāri veido un uzstājas starptautiskos skatuves mākslas projektos kā dziedātāja, improvizatore un mūzikas autore.

2021. gadā kopā ar skaņu mākslinieku Maksimu Šenteļevu māksliniece izdevusi mūzikas albumu “Gaidību dziesmas. Songs of Mother and Field”, kas veltīts smalkajai mātes saiknei ar gaidāmo bērnu. Mājas lapa: www.freevoiceart.com

<https://nabamusic.bandcamp.com/album/dana-ind-ne-surkiene-maksims-ente-evs-gaid-bu-dziesmas-songs-of-mother-and-field-2021>



Redžina Laura (Latvija) ir konsultante, lektore un trenere par apzinātību sievietes augumā un dzīvē. Projekta “Erotiskā inteliģence” autore. Laura vada iegurņa veselības treniņus un pieskāriena mākslas prakses. Konsultē sievietes dabīgā cikla un ritma atjaunošanā, veselīgu orgasmu sasniegšanā.

Kraniosakrālās rezonanses terapiete, ARUN apzinātā pieskāriena praktiķe.

Ikdienā piedāvā doties transformējošās pastaigās, sarunās, praksēs par intīmo labklājību, baudu dzīvē un sadzīvē. Tie ir iedarbīgi, praktiski instrumenti sievišķajai veselībai, pašapziņai un baudai.

Laura: “Esmu apkopojusi prakses, kas palīdz sievietei atjaunot auguma alkīmiju un autentisku seksualitāti, uzpildīt savu sirds un iegurņa trauku saskaņā ar dabas ritmiem. Stiprinot savu kodolu, iegurni un intīmos muskuļus, jaunā spēkā rit visas dzīvības sulas un tas dabiski vairo pašapziņu un labsajūtu.”

sirdsese