

Free Voice Art

BALSS UN UZSTĀŠANĀS MĀKSLA

Izkop ekspresīvu, dinamisku balsi
un pārlicinošas uzstāšanās prasmes,
publiski runājot vai dziedot!

10 nedēļu grupas programma kopā ar: Danu Indāni – Surkieni

**Tiešsaistē
11. aprīlis – 18. jūnijs**



Desmit nedēļu grupas programmā Tu:

- Apgūsi autentiskas un pārlicinošas **uzstāšanās mākslas noslēpumus**.
- Izveidosi savu **balss tehniku krātuvi** un gūsi **sistemātiska treniņa prasmes**.
- **Integrēsi balss un elpošanas vingrinājumus** runā, tekstā vai dziesmā.
- Mācīsies **līdzsvarot nervu sistēmu** un **pārvaldīt emocijas** labākam rezultātam.
- Trenēsi uzstāšanās mākslu, **runājot vai dziedot skatītājiem un klausītājiem** video ierakstā (Tu gūsi atgriezenisko saiti no vadītājas).
- Pēc šīs programmas **Tu jutīsies daudz brīvāk un ērtāk ar savu balsi** jebkuras auditorijas priekšā!

Kursa norise* 11.04. – 18.06.2023.

PIRMDIENA Balss treniņa modulis** (20 min)

OTRDIENA Uzstāšanās mākslas modulis (20 min)

TREŠDIENA Dzīvā grupas konsultācija 18:30 - 19:30 un līdzsvarojoša prakse nervu sistēmai (15 min)

SESTDIENA Praktiskā uzdevuma iesniegšana video formā

IK NEDĒĻU Padomi patstāvīga treniņa sistēmas ieviešanai

* 10 nedēļu grupas programma norisināsies tiešsaistē Facebook grupā.

** 11.04. būs pieejami gan pirmdienas, gan otrdienas moduļu materiāli.

Free Voice Art

PIRMDIENA

Balss treniņa modulis

- Katru pirmdienu video formātā būs pieejami 1-2 vingrinājumi balss ekspresijas, nokrāsu un diapazona paplašināšanai.
- Tu saņemsi rakstisku pdf materiālu ar vingrinājumu aprakstu.
- Kopā ar vingrinājumiem Tu uzzināsi, kā šo tehniku pielietot, runājot vai dziedot.
- Moduļa video ieraksta garums līdz 20 min.

Programmas tēmas balss treniņa modulī

- Pārliedcinoša balss un ķermeņa pozīcija.
- Balsi balstoša elpa.
- Skaidra artikulācija un balss raidījums.
- Samtaina, maiga, aicinoša balss.
- Spēcīga, dzirdama balss.
- Balss dinamika, krāsainība.
- Brīvība balsī, tembru maiņa.
- Balss un emocijas.

OTRDIENA

Uzstāšanās mākslas modulis

- Katru otrdienu kursa grupā video formātā būs pieejama īsa lekcija – padoms par kādu no uzstāšanās mākslas pamatprincipiem.
- Šajā modulī tiks iekļauts papildinošs vingrinājums - emociju regulēšanai vai skatuviskās klātesamības spēcīnāšanai.
- Moduļa video ieraksta garums līdz 20 min.

Programmas tēmas uzstāšanās mākslas modulis

- Skatuves vai publiskas uzstāšanās personība – Tavs tēls.
- Skatuviskā klātesamība un enerģija.
- Nervu sistēmas līdzsvarošana pirms uzstāšanās.
- Tehnikas, kā pārvarēt uztraukumu uzstāšanās laikā.
- Kā veidot magnētisku saskarsmi ar auditoriju.
- Telpas un laika izjūta uzstājoties.
- Brīvības sajūta uz skatuves.
- Un vēl citi aspekti, kas būs svarīgi grupas dalībniekiem!

TREŠDIENA

Grupas konsultācija un prakse nervu sistēmai

- Katru trešdienu kursa Facebook grupā un Zoom platformā notiks dzīvā grupas konsultācija, kurā es atbildēšu uz jums aktuālajiem jautājumiem par nedēļas tēmu (60 min).
- Pēc konsultācijas kopā praktizēsim nervu sistēmu līdzsvarojošu praksi, kas veidos stabilu pamatu jūsu labsajūtai, uzstājoties auditorijas priekšā (15 min).
- Būs pieejams video ieraksts Facebook kursa grupā.

SESTDIENA

Praktiskā uzdevuma iesniegšana video formā (termiņš)

- Grupas programmas ietvaros katru nedēļu jums tiks dots uzdevums nofilmēt savu pašprezentāciju, runu, radošu tekstu vai dziesmu (līdz 1 min).
- Šajā uzdevumā jūs trenēsiet nedēļas moduļu pamatprincipus.
- Video jūs publicēsiet programmas «Balss & uzstāšanās māksla» Facebook grupā, kur es komentārā sniegšu rakstisku atgriezenisko saiti.
- Šajā procesā jūs mācīsieties pārvarēt savu neērtību vai bailes būt dzirdētam, redzamam un saņemt konstruktīvu atgriezenisko saiti jūsu attīstībai.
- Iespēja iesūtīt savu video ir brīvprātīga, taču ļoti vērtīga individuālajā darbā.

BALSS un UZSTĀŠANĀS MĀKSLA

10 nedēļu grupas programma

Dalības maksa:

650 EUR

10 nedēļu aktīva apmācība un atbalsts.

Pieejamā saturam līdz 31.12.2023.

Samaksa netiek atgriezta. Iespējams dalītais maksājums.

Free Voice Art

Piesakies 20-30 min konsultācijai!

Ja esi pārdomās un vēlies izrunāt savu specifisko situāciju vai jautājumus par programmu, raksti man e-pastā info@freevoiceart.com.

Tiksimies bezmaksas sazvānā vēl šajā nedēļā!



BALSS un UZSTĀŠANĀS MĀKSLA

Saite uz pieteikšanās formu 10 nedēļu grupas programmai:

<https://forms.gle/21bUDAMnVxUbfmkX6>